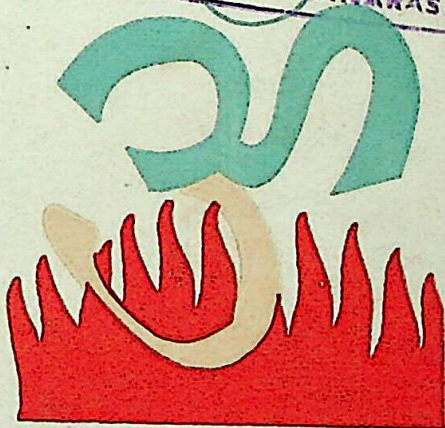
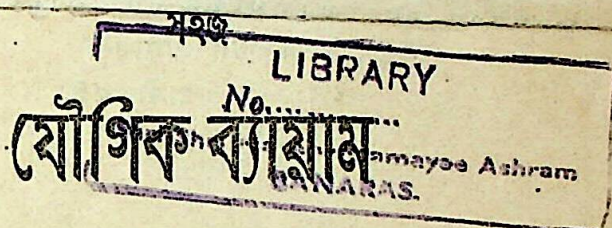
উমাচল গ্রন্থাবলী—১

সহজ যৌগিক ব্যায়াম (১)

বা

স্বাস্থ্য ও শতায়ু লাভের উপায়

প্রথম খণ্ড

শ্রীমৎ স্বামী শিবানন্দ সরস্বতী

যৌগিক ব্যায়াম

বা

স্বাস্থ্য ও শতায়ু লাভের উপায়

প্রথম খণ্ড

ॐ

শ্রীমৎ স্বামী শিবানন্দ সরস্বতী

উৎসর্গ

পূর্ব ও পশ্চিম বাংলার
তরুণ-তরুণীদিগকে
সস্নেহে

সূচীপত্র

সূচীপত্র

ভূমিকা

ভারতীয় যোগবিদ্যার অলৌকিক বিভূতির কথা আমরা সকলেই জানি। যোগের সর্বনিম্ন ধাপ আসন-মুদ্রাগুলির যথোচিত অনুষ্ঠান করিলে শরীর সুস্থ-সবল হয়, নীরোগ হয়, দীর্ঘায়ু লাভ হয়। এইজন্য অতি প্রাচীনকাল হইতেই গুরুগৃহবাসী শিক্ষার্থী ব্রহ্মচারীদের এইসব প্রাথমিক যোগাঙ্গ আয়ত্ত করিতে হইত। পরবর্তীকালে বৈদেশিক আক্রমণ, রাষ্ট্র-বিপ্লব এবং বিবিধ সামাজিক জটিলতার জন্য ভারতীয় শিক্ষার ধারা বিপর্যস্ত হইয়া পড়ে; গুরুগৃহে শিক্ষালাভ-প্রথায় আমূল পরিবর্তন ঘটে; ব্রহ্মচর্যাশ্রমের নিয়মাদিও শিথিল হইয়া যায়; ছাত্রাবস্থায় যোগবিদ্যা অনুশীলনের অতিপ্রয়োজনীয় প্রথাটিও বিলুপ্ত হয়। অতঃপর গৃহত্যাগী সাধু-সন্ন্যাসীরাই এই যোগবিদ্যার ধারাকে সংগোপনে রক্ষা করিয়া আসিয়াছেন। অতি-গোপন করিতে গিয়া এবং অধিকারীনির্ণয়ে অতি-হুঁসিয়ার হইতে গিয়া যোগবিদ্যার অনেক কিছুই নষ্ট হইয়াছে। এই "নষ্ট-যোগ"-এর পুনরুদ্ধার আজ দেশের পক্ষে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় হইয়া পড়িয়াছে।

এ দেশে যোগবিদ্যা লইয়া যে কত গভীর এবং উচ্চাঙ্গের গবেষণা হইয়াছিল, সেই গবেষণার ফলে ভারতীয় যোগবিদ্যা যে কতখানি পূর্ণাঙ্গ প্রাপ্ত হইয়াছিল, 'পাতঞ্জল-যোগদর্শন'ই তাহার প্রত্যক্ষ প্রমাণ।

যোগবিদ্যা শারীর-বিজ্ঞানের সুদৃঢ় ভিত্তির উপর প্রতিষ্ঠিত। শারীর-বিজ্ঞান সম্বন্ধে প্রাচীন যোগাচার্যদের গভীর জ্ঞান দেখিয়া আমরা বিস্ময়ে অভিভূত হই। আজকাল রঞ্জনরশ্মির সাহায্যে দেহতত্ত্ব সম্বন্ধে যে সমস্ত নূতন তথ্য আবিষ্কৃত হইয়াছে, যোগাচার্যদের তাহাও অজানা ছিল না। যোগাচার্যেরা তাঁহাদের নিজস্ব রূপক-ভাষায়

তাহার বর্ণনা করিয়া গিয়াছেন। আধুনিক পাশ্চাত্য শারীর-বিজ্ঞানে এমন কোন নূতন তথ্য আজ পর্যন্ত সংযোজিত হয় নাই, যাহার সন্ধান যোগাচার্যেরা মোটেই জানিতেন না। একটু লক্ষ্য করিলেই বোঝা যায়—যোগের প্রত্যেকটি ক্রিয়ার পেছনে আছে যোগাচার্যদের শারীর-বিজ্ঞান সম্বন্ধে সুগভীর প্রত্যক্ষ জ্ঞান এবং তদনুকূলে অভ্রান্ত বিজ্ঞান-সম্মত যুক্তি।

সাধারণ আসন-মুদ্রাগুলি শরীরের কোন্ অঙ্গের উপর কিরূপ ক্রিয়া করে, কোন্ কোন্ ব্যাধি হইতে দেহকে রক্ষা করে, তাহা আমরা যথাস্থানে বর্ণনা করিব।

উত্তর, পশ্চিম ও দক্ষিণ ভারতবর্ষের অধিকাংশ গৃহস্থ গৃহেই এই সব যৌগিক ব্যায়ামের প্রচলন আছে। এই সব দেশের ছেলে-মেয়েরা সাধু-সন্ন্যাসীদের নিকট হইতে পরম আগ্রহের সহিত এই যোগবিদ্যা শিক্ষা করে। পূর্বভারতে অর্থাৎ বাংলা আসাম ও উড়িষ্যায় এই যোগবিদ্যার আলোচনা ও অনুশীলন নাই বলিলেই চলে। এদিককার সাধু-সন্ন্যাসীরাও এই সব প্রাথমিক যোগাঙ্গ বিষয়ে অজ্ঞ এবং উদাসীন। বাংলা ও আসামের ঘরে ঘরে এই যোগবিদ্যা প্রচলিত হউক, এই উদ্দেশ্যেই এই পুস্তকটি প্রকাশিত হইল।

প্রথম যৌবন হইতে যে সমস্ত ছেলে-মেয়েরা আমাদের সহজ যৌগিক ব্যায়াম গ্রন্থের প্রথম ও দ্বিতীয় খণ্ডে উল্লিখিত যৌগিক ব্যায়াম ও প্রাণায়ামাদি অনুষ্ঠান করিবে, অচিরেই তাহাদের দেহ দৃঢ়িষ্ঠ, বলিষ্ঠ ও কষ্টসহিষ্ণু হইয়া উঠিবে, রোগাক্রান্ত হইয়া তাহাদের কখনও অকালমৃত্যু ঘটিবে না।

কোন রোগবীজাণু এমন সাধ্য নাই যে এই সমস্ত যৌগিক ব্যায়াম অভ্যাসকারীদের দেহযন্ত্রকে অকালে, যৌবনে ও প্রৌঢ় বয়সে,

বিকল করিতে পারে। বিবাহিত জীবনেও আহার-বিহারে সাধারণ সংযম পালন করিয়া চলিলে অর্থাৎ অত্যধিক ইন্দ্রিয়াসক্ত না হইলে এই যোগপ্রক্রিয়ার অভ্যাসে প্রত্যেক দম্পতি সুস্থ-সবল দেহে শতায়ু-জীবন লাভ করিতে পারিবে—ইহাতে সন্দেহ নাই।

এই সমস্ত মহোপকারী সহজ যৌগিক প্রক্রিয়াগুলি এতদিন সাধু-সন্ন্যাসীদের কাছেই গচ্ছিত ছিল। এখন এগুলি সর্বসাধারণের সম্পত্তি হওয়া উচিত। বিদ্যালয়ে ছাত্র-ছাত্রীদের মাঝে এই বিদ্যার বহুল প্রচার বাঞ্ছনীয়। শিক্ষাবিভাগ এবং স্বাস্থ্যবিভাগের কর্তৃপক্ষের দৃষ্টি এইদিকে আকর্ষণ করিতেছি।

স্বাস্থ্য অটুট রাখার এমন অব্যর্থ বৈজ্ঞানিক উপায় আজ পর্যন্ত আর আবিষ্কৃত হয় নাই। বলা বাহুল্য, এই বই-এর সবগুলি ক্রিয়াই সকলকে অভ্যাস করিতে হইবে না। শরীরের ধাত-অনুযায়ী আধঘণ্টা বা এক ঘণ্টার উপযোগী ক্রিয়া বাছাই করিয়া লইয়া নিষ্ঠার সহিত প্রত্যহ তাহার অনুষ্ঠান করিলেই চলিবে।

পৌরাণিক যুগে ও বৌদ্ধ-যুগেও আমাদের দেশের মেয়েরা এই যোগবিদ্যা আগ্রহ সহকারে আয়ত্ত করিতেন। অনেকে এই যোগবিদ্যা অর্জন করিয়া বিশেষ যশস্বিনী হইয়াছেন। প্রাচীন ঐতিহাসিকেরা শ্রদ্ধার সহিত তাঁহাদের নামোল্লেখ করিয়াছেন।

এই যুগের মেয়েদেরও আমরা আহ্বান জানাইতেছি—তাঁহারাও যোগবিদ্যা অর্জন করিয়া শক্তিময়ী হইয়া উঠুন, দেহে মনে বলিষ্ঠ সন্তানের জননী হইয়া জাতির উন্নতি সাধন করুন।

যোগশাস্ত্রে আসন-মুদ্রার সংখ্যা অনেক। এইগুলি সংক্ষিপ্ত সূত্রাকারে নিবদ্ধ ; উহা পড়িয়া কেহ যোগবিদ্যা আয়ত্ত করিতে পারে না। এইজন্য প্রত্যেকটি আসন-মুদ্রার ব্যবহারিক দিক যথাসাধ্য বিস্তৃত-

ভাবে আমরা উল্লেখ করিয়াছি। এই আসন-মুদ্রার মাঝে যেগুলি প্রথম শ্রেণীর অর্থাৎ যেগুলি সবচেয়ে বেশী উপকারী এবং যেগুলির প্রয়োগে আমরা নিঃসংশয় হইয়াছি, সেইগুলি নির্বাচিত করিয়াই এই পুস্তকে সন্নিবেশিত করিয়াছি। দ্বিতীয় শ্রেণীর আসন-মুদ্রাগুলির উল্লেখ করিয়া পুস্তকের কলেবর অযথা ভারাক্রান্ত করিবার চেষ্টা করি নাই।

যাহারা রুগ্ন তাহাদের জন্য আমরা যোগবলে রোগ-আরোগ্য নামক পৃথক পুস্তক মুদ্রিত করিতেছি। এই পুস্তকের সাহায্যে সকলেই জরাব্যাধি ও অকালমৃত্যুকে জয় করিয়া পার্থিব জীবনকে সুখময় ও শান্তিময় করিতে পারিবেন, ইহাতে কোন সংশয় নাই। ইতি

উমাচল যোগাশ্রম
কামাখ্যা, গৌহাটী-১০,
আসাম

স্বামী শিবানন্দ সরস্বতী
রাসপূর্ণিমা—১৩৫৪

দ্বিতীয় সংস্করণের ভূমিকা

বাংলা ভাষায় যোগের পুস্তকের অভাব দেখিয়া আমাদের স্নেহ-ভাজন ছাত্র-ছাত্রী শ্রীমান রমেন্দ্রচন্দ্র চক্রবর্ত্তী, শ্রীমতী নিরুপমা দেবী প্রভৃতির বিশেষ আগ্রহে আমরাই সর্বপ্রথমে যোগের পুস্তক প্রকাশ উদ্যোগী হই। বলা বাহুল্য, আমাদের যোগের পুস্তক গতানুগতিক ভাবে লিখিত নয়, ইহার পিছনে আছে প্রায় অর্ধ শতাব্দীর গবেষণার অভিজ্ঞতা। আমাদের যোগবলে রোগ আরোগ্য গ্রন্থ এবং এই যৌগিক ব্যায়াম প্রভৃতি গ্রন্থ স্বাস্থ্যহীন বাঙ্গালীকে স্বাস্থ্যলাভে ও অকালমৃত্যু প্রতিরোধে সাহায্য করিতেছে দেখিয়া আমরা আমাদের পরিশ্রম সার্থক বিবেচনা করিতেছি।

———

সপ্তম সংস্করণের ভূমিকা

আমরা এই সংস্করণে ২৬টি নূতন আসন সংযোজন করিলাম। কিংবদন্তী আছে, হঠযোগের আসন সংখ্যা চৌরাশি হাজার। বাস্তবিকই হঠযোগের আসন-সংখ্যা অনেক। এই আসনগুলির মধ্যে যেগুলি সকলের পক্ষে সহজসাধ্য ও সর্বাপেক্ষা উপকারী সেই আসনগুলির বিবরণী আমরা সর্বপ্রথমে প্রকাশ করিয়াছি। কঠিন আসনগুলি সর্ব-সাধারণের উপযোগী নয় বলিয়াই উহা এতদিন আমরা প্রকাশ করি নাই। কিন্তু যোগশিক্ষার্থী অনেক যুবক এই সব কঠিন আসনও আয়ত্ত করিতে খুব ইচ্ছুক দেখিয়া আমরা নূতন ২৬টী আসন এই পুস্তকে সন্নিবেশিত করিলাম। যুবকদের আগ্রহ আরও বৃদ্ধি পাইলে পরবর্তী সংস্করণে আরও কিছু আসন-সংখ্যা বৃদ্ধি করিবার ইচ্ছা রহিল।

ছাপার খরচ এবং কাগজের মূল্য অত্যধিক বৃদ্ধি পাওয়া সত্ত্বেও আমরা পুস্তকের দাম মাত্র '৫০ পয়সা বৃদ্ধি করিলাম; সুতরাং এখন এই পুস্তকখানির দাম হইল ২'৫০ পয়সা।

সহজ

যৌগিক ব্যায়াম

বা

স্বাস্থ্য ও শতায়ু লাভের উপায়

-০:*০:-

প্রথম অধ্যায়

—০:-:০—

ধ্যানাসন

যোগশাস্ত্রে বহুবিধ আসন-মুদ্রার কথা উল্লিখিত আছে। এই আসন-মুদ্রাগুলির মাঝে যেগুলি এই পুস্তকের উদ্দেশ্য সাধনের পক্ষে সর্বাধিক অনুকূল অর্থাৎ যেগুলি সর্বসাধারণের পক্ষে বিশেষ উপকারী এবং সর্বসাধারণের অনুষ্ঠানের উপযোগী, তাহাই শুধু এই পুস্তকে উল্লিখিত হইবে।

আসন দুই প্রকার—ধ্যানাসন ও স্বাস্থ্যাসন। পদ্মাসন, সিদ্ধাসন, স্বস্তিকাসন, বীরাসন, গোমুখাসন প্রভৃতি ধ্যানাসন। অন্যান্য আসন-

গুলিকে বলা হয় স্বাস্থ্যাসন। ধ্যানাসনগুলি মুখ্যতঃ ধ্যান, ধারণা, সমাধি প্রভৃতি উচ্চাঙ্গ যোগ-প্রক্রিয়া অভ্যাসের অনুকূল। স্বাস্থ্যাসন-গুলি দেহকে সুস্থ-সবল করিয়া, দেহের রোগ-বীজাণু ধ্বংস করিয়া, দেহকে উচ্চাঙ্গ যোগ-প্রক্রিয়া অর্থাৎ সমাধি অভ্যাসের উপযোগী করিয়া তোলে। ধ্যানাসনগুলির সহিত স্বাস্থ্যেরও সম্বন্ধ আছে, কিন্তু তাহা গৌণ ; দেহের স্বাস্থ্যবিধানই স্বাস্থ্যাসনগুলির প্রাথমিক লক্ষ্য।

আসন-মুদ্রাদি হঠযোগেরই অন্তর্ভুক্ত। হঠযোগ ও রাজযোগের মাঝে বাস্তবিক কোন বিরোধ নাই। হঠযোগ ও রাজযোগ উভয়ই সমাধিলাভ বা আত্মানুভূতি লাভের অব্যর্থ উপায়।

পদ্মাসন

এই আসনটীতে পদদ্বয় এমনভাবে স্থাপিত হয় যাহাতে পদ্মের পাঁপড়িগুলির মতই অনেকগুলি ভাঁজ পড়ে, এই জন্যই সম্ভবতঃ ইহার নাম দেওয়া হইয়াছে পদ্মাসন। পদ্মাসন দুই প্রকার—মুক্ত পদ্মাসন ও বদ্ধ পদ্মাসন।

প্রণালী—বাম উরুর উপর দক্ষিণ চরণ এবং দক্ষিণ উরুর উপর বাম চরণ স্থাপন করিবে। জিহ্বাটি রাজদন্তমূলে সংলগ্ন করিবে, দৃষ্টি নাসাগ্রে নিবদ্ধ করিবে। মেরুদণ্ড সটান-সরল রাখিয়া বাম হাত বাম উরুর উপর, ডান হাত ডান উরুর উপর স্থাপন করিবে এবং সোজা হইয়া বসিবে—ইহাই মুক্ত পদ্মাসন।

মেয়েরা ইচ্ছা হইলে এই পদ্মাসন অভ্যাসের সময় পূর্ব্বোক্ত নিয়মের বিপরীতভাবে করিবে অর্থাৎ বাম উরুর উপর দক্ষিণ চরণ স্থাপন না

করিয়া প্রথমে দক্ষিণ উরুর উপর বাম চরণ স্থাপন করিবে, তারপর বাম উরুর উপর দক্ষিণ চরণ স্থাপন করিবে। [এইরূপ বিপরীতভাবে মেয়েদের পদ্মাসন করিবার ব্যবস্থা যোগশাস্ত্রে নাই, কিন্তু মেয়েদের আসন অভ্যাস করাইতে গিয়া লক্ষ্য করিয়াছি—এইরূপ বিপরীতভাবে করিলেই অধিকাংশ মেয়েদের পক্ষে পদ্মাসন সহজসাধ্য হয়।]

মুক্ত পদ্মাসনে বসিয়া দক্ষিণ হস্তকে পৃষ্ঠের উপর দিয়া ঘুরাইয়া আনিয়া বাম উরুর উপর অবস্থিত দক্ষিণ পদের অঙ্গুষ্ঠের অগ্রভাগ ধারণ করিবে। অনুরূপভাবে বাম হস্তকেও পৃষ্ঠের উপর দিয়া ঘুরাইয়া আনিয়া দক্ষিণ উরুর উপর অবস্থিত বাম পায়ের অঙ্গুষ্ঠকে ধারণ করিবে এবং চিবুক কণ্ঠকূপে নিবদ্ধ রাখিয়া দৃষ্টি নাসাগ্রে স্থাপন করিবে। **ইহাই বদ্ধ পদ্মাসন।**

নাসাগ্রে দৃষ্টি নিবদ্ধ রাখিলে কেহ কেহ মাথায় একটু যন্ত্রণা বা অস্বস্তির ভাব অনুভব করে। যাহাদের এইরূপ যন্ত্রণা অনুভব হইবে তাহারা নাসিকাগ্রের পরিবর্তে ভ্রূমধ্যে বা হৃদয়ে দৃষ্টি নিবদ্ধ করিবে।

উপকারিতা—পায়ের বাতাদি দূর করিয়া শরীরকে সুস্থ-সবল রাখিতে পদ্মাসন বিশেষভাবেই সাহায্য করে। পদ্মাসন অবলম্বনেই বিবিধ মুদ্রা ও প্রাণায়ামাদি অনুষ্ঠান করিতে হয়। ধ্যান-ধারণাদি অভ্যাসের পক্ষেও পদ্মাসন অপরিহার্য। যোগশাস্ত্রে তাই পদ্মাসনকে শ্রেষ্ঠ আসন বলা হইয়াছে। বদ্ধ পদ্মাসনে বক্র মেরুদণ্ড সরল হয়।

যোগীরা বলেন—তালুমূলে জিহ্বাগ্র স্থাপন করিয়া "জালন্ধরবন্ধ" সহযোগে বেশ আরামের সহিত পদ্মাসনে এক প্রহর বসিয়া থাকিতে পারিলে শরীরে এমন একটা তাপ ও বৈদ্যুতিক প্রবাহ উৎপন্ন হয়, যাহার ফলে শরীরের সমস্ত ব্যাধিবীজ নষ্ট হইয়া যায়; শীত-গ্রীষ্মও সাধকের শরীরকে অভিভূত করিতে পারে না।

সিদ্ধাসন

আসনগুলির মাঝে যে আসনটি সিদ্ধ অর্থাৎ প্রত্যক্ষ ফলপ্রদ, তাহার নাম সিদ্ধাসন। অথবা যোগসিদ্ধ মহাপুরুষেরা সাধারণতঃ এই আসনে উপবেশন করেন বলিয়াই ইহার নাম সিদ্ধাসন হইয়াছে।

প্রণালী—গুহ্যদ্বার ও উপস্থের মধ্যবর্তী স্বল্পপরিসর স্থানটুকুকে যোনিস্থান বা যোনিমণ্ডল বলে। এই যোনিস্থানে বাম পদের গোড়ালী সংলগ্ন করিবে, অতঃপর দক্ষিণ পদের গোড়ালী মেঢ্রদেশে (জননেন্দ্রিয়-মূলের ঠিক উপরে) স্থাপন করিবে; দক্ষিণ পদের অঙ্গুলিগুলি বাম উরুর উপর স্থাপিত হইবে। অতঃপর মেরুদণ্ডকে সরল রাখিয়া চিবুক বক্ষাস্থি সমীপে রাখিবে। চিবুক ও বক্ষাস্থির মাঝে দুই অঙ্গুলি ব্যবধান থাকিবে। দৃষ্টি ভ্রূমধ্যে বা নাভিদেশে স্থাপিত করিবে।

এই আসনটীর একাধিক প্রকারভেদ আছে। অধিকতর সুবিধাজনক মনে হইলে মেয়েরা পদ্মাসনের মত এই আসনটিও বিপরীতভাবে করিবে অর্থাৎ উল্লিখিত বাম পদের স্থানে দক্ষিণ পদ এবং দক্ষিণ পদের স্থানে বামপদ ব্যবহার করিবে।

উপকারিতা—এই সিদ্ধাসনে বসিয়া জপ, প্রাণায়াম ও ধ্যান-ধারণাদি করিলে অপেক্ষাকৃত অল্প সময়ে সিদ্ধি বা সফলতা লাভ করা যায়। কোন কোন যোগাচার্য এই সিদ্ধাসনকে পদ্মাসনের চেয়েও শ্রেষ্ঠতর বলিয়া বর্ণনা করিয়াছেন। যোনিমণ্ডল বস্তিপ্রদেশের সমগ্র স্নায়ুমণ্ডলীর কেন্দ্রস্থল। এই আসনে বসিয়া প্রাণায়াম ও "বন্ধত্রয়" অভ্যাস করিলে সহজেই কুণ্ডলিনী-শক্তি প্রবুদ্ধ হয়, সুষুম্না নাড়ী সক্রিয় হইয়া উঠে। সুষুম্না নাড়ী সক্রিয় না হইলে চিত্ত ধ্যানতন্ময় হইতে পারে না। ব্রহ্মচর্য বা ঊর্ধ্বরেতার সাধনাতেও এই আসনটি বিশেষ অনুকূল।

[পদ্মাসন ও সিদ্ধাসন প্রসঙ্গে আমরা "জালন্ধরবন্ধ" ও বন্ধত্রয় প্রভৃতির উল্লেখ করিয়াছি। মুদ্রা-প্রকরণে এগুলির অভ্যাসপ্রণালী ও উপকারিতার বিষয় বিস্তারিত ভাবে আলোচিত হইবে।]

স্বস্তিকাসন

যে আসন অভ্যাসে স্বস্তি বা কল্যাণ লাভ হয়, অথবা যে আসন স্বস্তিকর অর্থাৎ আরামদায়ক, তাহাই স্বস্তিকাসন।

প্রণালী—বাম পদের জানু ও উরুর ভাঁজের মাঝে দক্ষিণ পদ স্থাপন করিবে এবং দক্ষিণ পদের জঙ্ঘা ও উরুর মাঝখানে বামপদ স্থাপন করিবে। হস্ত ও চিবুক প্রভৃতি অবিকল মুক্ত পদ্মাসনের মত বিন্যস্ত করিয়া সরল ভাবে উপবেশন করিবে।

উপকারিতা—এই আসনটি ধ্যান-ধারণা ও প্রাণায়ামাদি বায়ুর ক্রিয়ার পক্ষে বিশেষ উপযোগী; এই আসনে বসিয়া বায়ুর ক্রিয়ার ভুলভ্রান্তি হইলেও তাহার ফলে কোনরূপ অনিষ্ট হয় না। অন্যান্য বিষয়েও এই আসনটী মুক্ত পদ্মাসনের প্রতিনিধিস্বরূপ এবং প্রায় সমগুণসম্পন্ন, অথচ পদ্মাসন হইতে অধিকতর সহজসাধ্য।

বীরাসন

যাহারা স্থূলকায় এবং যাহাদের বয়স ৪০ অতিক্রম করিয়াছে তাহাদের পক্ষে পদ্মাসন করা সহজসাধ্য নয়। যাহারা পদ্মাসন অভ্যাসে অক্ষম, তাহাদের জন্যই বীরাসনের ব্যবস্থা।

প্রণালী—পদ্মাসনের মতই প্রথমে বাম উরুর উপর দক্ষিণ চরণ

স্থাপন করিতে হইবে এবং বাম পদ পদ্মাসনের মত দক্ষিণ উরুর উপর স্থাপন না করিয়া দক্ষিণ উরুর নীচে রাখিয়া সরল হইয়া বসিবে। এইরূপ বসিতে কাহারও কোন কষ্ট হয় না। পদ্মাসনে বসিয়া যে সমস্ত ক্রিয়াদি করার বিধি আছে, পদ্মাসনে অক্ষম ব্যক্তিরা এই আসনে বসিয়া সেই সমস্ত ক্রিয়াদির অনুষ্ঠান করিবে। এই আসনটীকে কেহ কেহ 'সুখাসন' নামেও অভিহিত করেন।

বজ্রাসন

এই আসন অভ্যাসে শরীরের নিম্নাঙ্গ বজ্রের মত সুদৃঢ় হইয়া উঠে, এই জন্যই ইহার নাম বজ্রাসন।

প্রণালী—পা পশ্চাৎদিকে মুড়িয়া গোড়ালির উপর উপবেশন কর। হস্তদ্বয় উরুদ্বয়ের উপর সোজাভাবে স্থাপন কর। প্রথম অভ্যাসের সময় পায়ে, হাঁটুতে সামান্য বেদনা বোধ হইবে; কিছুদিন অভ্যাস করার পর আর এইভাবে বসিতে অসুবিধা বোধ হইবে না।

উপকারিতা—এই আসনটি অভ্যস্ত থাকিলে সায়াটিকাবাত, পায়ের বাত প্রভৃতি রোগের সৃষ্টি হইতে পারে না। পায়ের পেশী ও স্নায়ু প্রভৃতি সবল হইয়া উঠে। প্রত্যহ মধ্যাহ্নে ও সায়াহ্নে প্রধান আহার্য গ্রহণের অব্যবহিত পর আধঘণ্টা এই আসনে উপবিষ্ট হইয়া বিশ্রাম করিলে খাদ্যবস্তু সহজে জীর্ণ হয়। এইরূপ উপবিষ্ট অবস্থায় থাকিয়া প্রত্যহ চিরুণী দ্বারা মাথা আঁচড়াইলে বৃদ্ধ বয়সেও চুল পাকে না। পায়ে বাত ধরিলে তাহাও ক্রমশঃ ভাল হয়। মুদ্রাদি অনুষ্ঠানের সময় এই আসনটীর প্রয়োজন হয়।

গোমুখাসন

এই আসনে দেহের নিম্নভাগ ঠিক গরুর মুখের মত হয় ; এই জন্যই ইহার নাম গোমুখাসন।

প্রণালী—দক্ষিণ উরু বাম উরুর উপর স্থাপন করিয়া দক্ষিণ পায়ের গোড়ালী বাম দিকের পৃষ্ঠপার্শ্বে (পাছার সহিত) সংলগ্ন করিবে এবং বাম পদের গোড়ালী দক্ষিণ পৃষ্ঠপার্শ্বে সংযোজিত করিবে। অতঃপর বামহস্তটি ঘুরাইয়া পৃষ্ঠদেশে দক্ষিণ স্কন্ধাভিমুখে স্থাপন করিবে এবং দক্ষিণ হস্তকে দক্ষিণ স্কন্ধদেশের উপর দিয়া লইয়া গিয়া পৃষ্ঠদেশস্থ বামহস্তের অঙ্গুলিগুলি ধারণ করিবে।

উপকারিতা—এই আসনটি বদ্ধ-পদ্মাসনের মতই মেরুদণ্ডকে সরল করে। ব্রহ্মচর্য রক্ষার পক্ষেও এই আসনটি বিশেষ উপযোগী। কুচিন্তা-কুভাবনার সময় এই আসনটি অবলম্বন করিলে সাময়িক উত্তেজনা প্রশমিত হয়, উত্তেজনাপ্রসূত ক্ষয়-ক্ষতিও খানিকটা নিবারিত হয়। এই আসনটি পায়ের বাত ও নিদ্রাহীনতা দূর করে। পদ্মাসনাদির মত এই আসনে বসিয়াও মুদ্রা, প্রাণায়াম ও ধ্যানাদি অভ্যাস করা যাইতে পারে। বলা বাহুল্য, মুদ্রা বা প্রাণায়াম-ক্রিয়াদি অনুষ্ঠানের সময় হাত দুইটিকে আর পৃষ্ঠদেশে সংলগ্ন রাখিবার প্রয়োজন করে না।

ভদ্রাসন

কূর্মাসন, গোরক্ষাসন ও ভদ্রাসন এক জাতীয় আসন ; অনুষ্ঠানে সামান্যমাত্র পার্থক্য আছে বলিয়াই পৃথক নামকরণ হইয়াছে। যোগশাস্ত্র-কারেরা বলেন—প্রসিদ্ধ যোগাচার্য গোরক্ষমুনি এই আসনে অধিকাংশ সময় উপবিষ্ট থাকিতেন বলিয়াই ইহার নাম গোরক্ষাসন হইয়াছে।

প্রণালী—পায়ের গোড়ালীদ্বয় সীবনীর (মূত্রাধারের থলির সেলাইটির নাম সীবনী) নিম্নে স্থাপন করিবে অর্থাৎ গোড়ালী প্রায় যোনিমণ্ডলে সংলগ্ন করিবে এবং শরীরের প্রধান অবলম্বন মেরুদণ্ডকে সোজা রাখিয়া উপবেশন করিবে। হস্তদ্বয়কে হাঁটুর উপর রাখিবে অথবা উভয় হস্ত দ্বারা উভয় পদের অঙ্গুলিগুলি ধারণ করিবে।

উপকারিতা—এই আসনটি জঠরাগ্নি বর্ধিত করে, বস্তিপ্রদেশ ও হাঁটুর স্নায়ুগুলিকে প্রসারিত করে এবং সরল রাখে, ফলে ব্রহ্মচর্য রক্ষা বা ধারণাশক্তি বৃদ্ধি করিতে আসনটী সাহায্য করে। মেয়েদের এই আসনটী অভ্যস্ত থাকিলে সন্তান ভূমিষ্ঠ হওয়ার সময় বিশেষ ক্লেশানুভব হয় না।

—:০:—

দ্বিতীয় অধ্যায়

স্বাস্থ্যাসন

প্রথম অধ্যায়ে ধ্যানাসনের বিষয় বর্ণিত হইয়াছে। এই অধ্যায়ে বিশেষ উপকারী কয়েকটি স্বাস্থ্যাসনের বিষয় বর্ণিত হইবে। স্বাস্থ্যাসন শরীরের সমগ্র স্নায়ুমণ্ডলীকে সতেজ করিয়া তোলে; শরীরের তন্তু-পেশী প্রভৃতির দুর্বলতা এই আসনগুলি অভ্যাসে দ্রুত দূর হয়, বক্র মেরুদণ্ড সবল হয়; দ্রুত অটুট স্বাস্থ্য লাভ হয়।

ধ্যানাসনগুলি দিনের মাঝে যতবার ইচ্ছা করা যাইতে পারে। দীর্ঘ সময় করিলেও তাহাতে উপকার ছাড়া কোন অপকারের আশঙ্কা নাই। কিন্তু স্বাস্থ্যাসনগুলির অনুষ্ঠানের নির্দিষ্ট মাত্রা আছে, যথাসাধ্য সেই মাত্রা অনুসরণ করিয়া চলিতে হইবে। সাধারণ স্বাস্থ্যবান্ তরুণ এবং সাধারণ স্বাস্থ্যবতী তরুণীর উপযোগী সময়ের মাত্রা আমরা উল্লেখ করিব। যাহারা অপেক্ষাকৃত দুর্বল, তাহারা নির্দিষ্ট মাত্রা হইতে কম মাত্রায় অনুষ্ঠান করিবে। আর যাহারা রোগী তাহারা আমাদের "যোগবলে রোগ আরোগ্য" পুস্তকের নির্দিষ্ট মাত্রানুযায়ী এই সব যোগাঙ্গের অনুষ্ঠান করিবে। ৭ হইতে ১১ বৎসরের বালক-বালিকারাও এই ধ্যানাসন ও স্বাস্থ্যাসনগুলি অভ্যাস করিতে পারিবে। কিন্তু তাহাদের অর্ধমাত্রা অনুষ্ঠান বিধেয়।

একটা কথা বিশেষভাবে মনে রাখিবে—দেহের সঙ্গে মনের সম্পর্ক অত্যন্ত ঘনিষ্ঠ। আসন-মুদ্রা অভ্যাসের সময় মনকে স্থির ও শান্ত রাখিতে হয়। চঞ্চল ও অস্থির মন লইয়া আসন-মুদ্রা অভ্যাস করিতে

নাই। অস্থির মন লইয়া এই সব ক্রিয়ার অনুষ্ঠান করিলে তাহা সঠিকভাবে অনুষ্ঠিত হয় না এবং সুফল লাভে বিলম্ব হয়। সুতরাং শান্ত মনে ক্রিয়াগুলির অনুষ্ঠান করিবে। যে ক্রিয়াটির দ্বারা যে ফল লাভ হয় ক্রিয়াটি অভ্যাসের সময় সেই সুফল সম্বন্ধে মানসিক ভাবনা করিবে।

শুধু যৌগিক ব্যায়াম কেন, প্রাচ্য ও পাশ্চাত্ত্য দেশের সমস্ত দৈহিক ব্যায়ামেও মানসিক ভাবনার বিধান আছে। সুতরাং মানসিক ভাবনাও এই সব ক্রিয়ার অচ্ছেদ্য অঙ্গস্বরূপ।

পশ্চিমোত্তান

যে আসনের ফলে মেরুদণ্ড সম্প্রসারিত হয়, মেরুদণ্ডের বক্রতা দূর হয় এবং যে আসন শরীরের পশ্চিমাঙ্গকে অর্থাৎ নিম্নাঙ্গকে সবল ও সুদৃঢ় করে, তাহারই নাম পশ্চিমোত্তান। যোগীদের নির্বাচিত এই পশ্চিমোত্তান নামের মাঝে আর একটু সূক্ষ্ম ইঙ্গিত আছে। যোগীরা বলেন, সুষুম্না কণ্ঠপ্রদেশে গিয়া দ্বিধা-বিভক্ত হইয়াছে। ইহার একটি শাখা কণ্ঠের সম্মুখভাগ দিয়া আজ্ঞাচক্রপ্রদেশে প্রবেশ করিয়াছে; আর একটি শাখা কণ্ঠের পশ্চিমভাগ অর্থাৎ পশ্চাদ্দিক অবলম্বন করিয়া ব্রহ্মরন্ধ্র পর্যন্ত গমন করিয়াছে। এই আসনটি অভ্যাসে বায়ু কণ্ঠের পশ্চিমভাগ আশ্রয় করিয়া ঊর্ধ্বগামী হয়, অর্থাৎ ব্রহ্মরন্ধ্রগামী হয়, এই জন্যই ইহার নাম পশ্চিমোত্তান।

প্রণালী—পদদ্বয় সরলভাবে সম্মুখে বিস্তৃত কর। পায়ের অঙ্গুলিগুলি ঊর্ধ্বমুখী থাকিবে। গোড়ালী দুইটি পরস্পর-সংলগ্ন হইবে। এইবার দক্ষিণ হস্ত দ্বারা দক্ষিণ পদাঙ্গুষ্ঠ এবং বাম হস্ত দ্বারা বাম পদাঙ্গুষ্ঠ ধারণ কর। অতঃপর শ্বাস ত্যাগের সঙ্গে সঙ্গে মস্তকটি ধীরে ধীরে নত করিতে

থাক ; মস্তক নত হইতে হইতে ললাটদেশ মৃত্তিকাসংলগ্ন হাঁটুর উপর স্থাপিত হইবে। শ্বাস বন্ধ রাখিয়া ললাটদেশ সাধ্যমত ৫ হইতে ১০ সেকেণ্ড পর্যন্ত হাঁটুর সহিত সংলগ্ন রাখ ; অনন্তর শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে আবার সোজা হইয়া উপবেশন কর। বলা বাহুল্য, শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে সোজা হইবার সময় হস্তকে অঙ্গুলিবদ্ধ অবস্থা হইতে মুক্ত করিয়া লইবে। প্রথম প্রথম প্রত্যহ একবার অথবা দুইবার মাত্র আসনটি অভ্যাস কর। আসনটি বেশ ভাল অভ্যস্ত হইলে প্রত্যহ ঊর্ধ্বসংখ্যায় ৫ বার মাত্র করিবে।

ভোরের দিকে স্নায়ুমণ্ডলী স্বভাবতঃই একটু আড়ষ্ট থাকে, সুতরাং এই আসনটি দ্রুত আয়ত্ত করিতে হইলে প্রথম প্রথম বৈকালে অভ্যাস করাই শ্রেয়ঃ। কপাল মৃত্তিকাস্থিত হাঁটুর সহিত সংলগ্ন করা অল্পবয়স্ক ছেলে-মেয়ে ছাড়া অন্য সকলের পক্ষেই একটু কষ্টসাধ্য হইবে। কিন্তু কোন যোগপ্রক্রিয়াই শরীরকে অত্যধিক পীড়া দিয়া অভ্যাস করা উচিত নয় ; যতটুকু করিলে শরীরে অত্যধিক পীড়া অনুভব না হয়, ততটুকু করিয়াই অভ্যাস করিতে হয়। প্রথম প্রথম যাহা দুঃসাধ্য বলিয়া মনে হইবে, ক্রমশঃ অভ্যাসে তাহা সহজসাধ্য হইয়া আসিবে।

ললাটদেশ হাঁটুর সহিত সংলগ্ন রাখিবার সময় হস্তদ্বয়কে টান করিয়া মস্তকের উপরিভাগেও রাখিতে পার অথবা হাতের কনুই দুইটি ভাঁজ করিয়া মস্তকের দুই পার্শ্বে নামাইয়া দিতে পার।

ভাবনা—'আমার মেরুদণ্ড সম্প্রসারিত ও নমনীয় হইয়া উঠিতেছে। প্লীহা ও যকৃতের দোষত্রুটি দূরীভূত হইতেছে।'

উপকারিতা—এই আসনে বক্র মেরুদণ্ড সরল হয়, মেরুদণ্ড নমনীয় হয়। যোগাসনকারীদের বিশেষভাবে মনে রাখিতে হইবে—মেরুদণ্ড যত নমনীয় থাকিবে যৌবন ততই দীর্ঘস্থায়ী হইবে। মেরুদণ্ড

কঠিন এবং অনমনীয় হইয়া পড়িলে জরা ও বার্ধক্য আসিয়া দেহকে গ্রাস করে। এইজন্যই মেরুদণ্ডকে সরল ও নমনীয় রাখা যোগাসনের প্রধান লক্ষ্য। মেরুদণ্ড নমনীয় থাকিলে দেহস্থ স্নায়ুমণ্ডলীর এবং গ্রন্থিগুলির ক্রিয়াও স্বাভাবিক থাকে। দেহ আমরণ সুস্থ ও কর্মক্ষম থাকে।

মেরুদণ্ডের অস্থি একটি অখণ্ড অস্থি নয়। ৩৩টি অস্থির সমবায়ে ইহা গঠিত। অতি সুদৃঢ় সূক্ষ্ম তন্তু দ্বারা এই অস্থিগুলি পরস্পর সংযুক্ত। এই জন্যই মেরুদণ্ডকে সামনে, পশ্চাতে ও পার্শ্বে বাঁকান যায়।

এই আসনটি মেরুদণ্ডের সম্মুখভাগস্থ স্নায়ু ও তন্তুগুলিকে সবল ও সুপুষ্ট করিয়া তোলে; হস্ত, পদ ও বস্তিপ্রদেশের স্নায়ুমণ্ডলীকে স্বাস্থ্যসম্পন্ন করে। অন্ত্র, মূত্রাশয়, প্লীহা, যকৃত প্রভৃতি উদরপ্রদেশের যন্ত্রগুলির ত্রুটি দূর করে। সায়াটিকা-বাত, অর্শ, বহুমূত্র, কোষ্ঠবদ্ধতা প্রভৃতি রোগ আরোগ্য করিতে পরোক্ষভাবে সাহায্য করে। কতকগুলি বিশেষ কারণে বয়সকালে মেয়েদের উদরে ও তলপেটে চর্বি সঞ্চিত হইয়া তাহাদের দৈহিক সৌন্দর্য নষ্ট করিয়া দেয়। এই আসনটি অভ্যস্ত হইলে নারী পুরুষ উভয়েরই উদর ও বস্তিপ্রদেশের অতিরিক্ত চর্বি নষ্ট হইবে, দেহটি সুশ্রী ও সুঠাম হইয়া উঠিবে। এই আসনটি অভ্যাসে শরীরের অবসাদ ও দুর্বলতা দূর হয়; শরীর কষ্টসহিষ্ণু ও কর্মক্ষম হয়।

এই আসন অভ্যাসের সময় সুষুম্না নাড়ীও সক্রিয় হইয়া উঠে অর্থাৎ সুষুম্নায় শ্বাস বহিতে আরম্ভ করে। বলা বাহুল্য, সুষুম্নায় শ্বাসপ্রবাহ দীর্ঘস্থায়ী না হইলে প্রাণায়াম এবং ধ্যান-ধারণাদি অভ্যাসে যথোচিত সুফল পাওয়া যায় না।

নিষেধ—যাহাদের প্লীহা, যকৃত, অন্ত্রোপাঙ্গবৃদ্ধি ও অন্ত্রবৃদ্ধি রোগ (এপেণ্ডিসাইটিস এবং হার্ণিয়া) ভয়াবহরূপে বৃদ্ধি পাইয়াছে, তাহাদের এই আসনটি করা নিষিদ্ধ।

ভুজঙ্গাসন

গোখুরা সাপ যখন ফণা ধরে, তখন শরীরের উর্ধ্বাংশকে উর্ধ্বে তুলিয়া যেভাবে পশ্চাৎদিকে বাঁকায়, এই আসনটির সহিত তাহার সাদৃশ্য আছে বলিয়াই ইহার নাম ভুজঙ্গাসন হইয়াছে। কুণ্ডলিনী-শক্তির অপর নাম ভুজগী দেবী বা ভুজঙ্গিনী। এই আসন অভ্যাসে ভুজঙ্গিনী বা কুণ্ডলিনীশক্তি জাগরিতা হন, এই জন্যও ইহাকে ভুজঙ্গাসন বলে।

প্রণালী—শরীরকে সটান রাখিয়া পদদ্বয়কে একত্র করিয়া উপুড় হইয়া শুইয়া পড়। ললাট যেন মৃত্তিকা স্পর্শ করে। পায়ের গোড়ালী দুইটি উর্ধ্বে রাখিয়া পায়ের পাতা দুইটি মুড়িয়া দাও। উভয় হস্তকে উভয় স্তনের পার্শ্বে স্থাপিত কর। অতঃপর পা হইতে নাভিদেশ পর্যন্ত মৃত্তিকাসংলগ্ন রাখিয়া মস্তকটিকে ধীরে ধীরে উর্ধ্বে উঠাও। ঘাড় ও মুখমণ্ডলের সহিত মেরুদণ্ডকে সাধ্যমত পশ্চাতে বাঁকাইয়া উর্ধ্বমুখী হইয়া আকাশ নিরীক্ষণ কর। শরীরের সম্মুখভাগ উর্ধ্বে উঠাইবার সময় হাতে কোনরূপ জোর পড়িবে না ; হাত দুইটি হাল্কা অবলম্বনরূপে থাকিবে। প্রথম অভ্যাসের সময় হাতে একটু জোর পড়িবে ; কিন্তু যতই আসনটি অভ্যস্ত হইয়া আসিবে, ততই হাতে আর কোনরূপ জোর লাগিবে না। হাতের উপর জোর দিয়া এই আসনটি করিলে আসনের সুফল অনেকখানি নষ্ট হইয়া যায়। মেরুদণ্ডের তন্তু ও পেশীর যতটুকু ব্যায়াম হওয়া উচিত ততটুকু হয় না। ভাল অভ্যস্ত হইলে হাতের তালু মাটি হইতে উর্ধ্বে রাখিয়াই আসনটি অভ্যাস করিবে।

এই আসনটি মেয়েরা উর্ধ্বসংখ্যায় ৫ বার মাত্র করিবে ; ছেলেরা ৭ বার। আসনটি ভাল অভ্যস্ত হওয়ার পর শ্বাস-প্রশ্বাস সহকারে আসনটি অভ্যাস করিবে। প্রথমে ধীরে ধীরে শ্বাসবায়ু টানিতে টানিতে মস্তক উত্তোলন করিতে থাকিবে ; মস্তক উত্তোলন শেষ হইলে কয়েক

সেকেণ্ড কুম্ভক করিয়া আসনে প্রতিষ্ঠিত থাকিবে; অতঃপর শ্বাস-বায়ু ত্যাগ করিতে করিতে মস্তক নত করিয়া পূর্বাবস্থায় উপনীত হইবে। শরীর নামাইবার সময় প্রথমে শরীরের উদরাংশ, তারপর বক্ষঃস্থল, সর্বশেষে ললাট মৃত্তিকাসংলগ্ন হইবে।

ভাবনা—'আমার বক্ষঃস্থল ও ঊর্ধ্বাঙ্গসমূহ সুশ্রী ও সুন্দরতর হইয়া উঠিতেছে; হৃৎপিণ্ড সবলতর হইতেছে।'

উপকার—এই ভুজঙ্গাসনটিও মেরুদণ্ডকে নমনীয় রাখার একটি চমৎকার ব্যায়াম। মেরুদণ্ডকে নমনীয় রাখা যে স্বাস্থ্যের পক্ষে অপরিহার্য তাহা সম্প্রতি পাশ্চাত্য দেহতত্ত্ববিদ্‌রাও বিশেষভাবে উপলব্ধি করিয়াছেন। তাই তাঁহারা জোরের সহিত বলিতেছেন…We must rejuvenate our spine—আমাদের মেরুদণ্ডকে অবশ্যই যৌবনোচিত রাখিতে হইবে, সরল ও নমনীয় রাখিতে হইবে।" মেরুদণ্ডকে নমনীয় রাখাই যে চির-যৌবন রক্ষার উপায়, প্রাচীন যোগাচার্যেরা তাহা বিশেষভাবেই জানিতেন; সেই উদ্দেশ্য সাধনের অনুকূল করিয়াই তাঁহারা আসনমুদ্রা-গুলি আবিষ্কার করিয়াছেন। এই সমস্ত আসন-মুদ্রা মানবসমাজের পক্ষে অমূল্য সম্পদ্। "To rejuvenate the spine" অর্থাৎ মেরুদণ্ডকে যৌবনোচিত সরল ও নমনীয় রাখার জন্য মনীষী মুলার, ম্যাক্‌ফার্ডেন প্রভৃতি পাশ্চাত্য দেহবিজ্ঞানীরা অনেকরকম ব্যায়ামের উদ্ভাবন করিয়াছেন। বলা বাহুল্য, এই সমস্ত ব্যায়ামপ্রণালী যোগশাস্ত্রোক্ত ব্যায়াম-প্রণালীর সমকক্ষ হওয়ার যোগ্যতা এখনও অর্জন করিতে পারে নাই।

এই আসনে মেরুদণ্ডের সম্মুখভাগের বক্রতা দূর হয়, মেরুদণ্ডের সম্মুখভাগস্থ স্নায়ুতন্তুগুলি সবলতর হয়। ইহা হৃৎপিণ্ডকে মজবুত করে; পৃষ্ঠদেশের পেশীগুলিকে সুদৃঢ় করে; তরুণ-তরুণীদের বক্ষঃস্থলকে সুশ্রী ও সুঠাম করিয়া তোলে।

শলভাসন

'শলভ' শব্দের অর্থ পতঙ্গ। এই আসনটি অভ্যাসের সময় শরীর পতঙ্গাকৃতি ধারণ করে, তাই ইহার নাম রাখা হইয়াছে 'শলভাসন'।

প্রণালী—শরীরকে সরল রাখিয়া উপুড় হইয়া শুইয়া পড়। চিবুকটি মৃত্তিকাসংলগ্ন কর। হস্তদ্বয় মুষ্টিবদ্ধ করিয়া শরীরের পাশে উরু বরাবর স্থাপন কর। গোড়ালী ঊর্দ্ধে রাখিয়া পদদ্বয় সরল ও সটানভাবে রাখ। এইবার বাম পদ সরল ও সটান রাখিয়া যতদূর পার ঊর্দ্ধে উঠাও, হাঁটুতে যেন বিন্দুমাত্র ভাঁজ না পড়ে। কয়েক সেকেণ্ড এইভাবে পা রাখিয়া ধীরে ধীরে পা নামাইয়া পূর্ব্ববৎ মৃত্তিকায় স্থাপন কর। আবার ঠিক অনুরূপভাবে ডান পা ঊর্দ্ধে তোল; কয়েক সেকেণ্ড ডান পা ঊর্দ্ধে রাখিয়া আবার ধীরে ধীরে পা নামাইয়া লও। এইরূপ পৃথক পৃথক ভাবে দুই পা উপর্য্যুপরি ৩।৪ বার উঠাও এবং নামাও। অতঃপর চিবুক, বক্ষ এবং মুষ্টিবদ্ধ হস্তের উপর শরীরের ভর রাখিয়া পদদ্বয়কে একসঙ্গে ঊর্দ্ধে উঠাও। পদদ্বয় কমপক্ষেও যেন অর্দ্ধহাত মৃত্তিকা হইতে উপরে উঠে। ক্রমশঃ অভ্যাসে পদদ্বয়কে মৃত্তিকা হইতে একহাত ঊর্দ্ধে উঠাইতেও কষ্ট হইবে না। ২।৩ বার করিয়া প্রথম প্রথম অভ্যাস করিবে। ভালরূপ অভ্যস্ত হইলে মেয়েরা প্রত্যহ ঊর্দ্ধপক্ষে ৫ বার এবং ছেলেরা ৭ বার করিবে। যখন পা তুলিয়া কিছু সময় এই আসনে প্রতিষ্ঠিত থাকিতে মোটেই কষ্ট হইবে না, তখন শ্বাস-প্রশ্বাসের ধীর-লয় সহযোগে আসনটি অভ্যাস করিবে। ধীরে ধীরে নাসিকা দ্বারা শ্বাসবায়ু টানিতে টানিতে পদদ্বয় ঊর্দ্ধে উঠাইতে থাক; কয়েক সেকেণ্ড শ্বাস রুদ্ধ

রাখিয়া পদদ্বয়কে স্থির রাখ; অতঃপর নিঃশ্বাস ধীরে ধীরে ছাড়িতে ছাড়িতে পদদ্বয় নামাইয়া লও। এই উচ্ছ্বাস ও নিঃশ্বাসের তালে তালে এই আসনটি করিতে যাহারা অসুবিধা বোধ করিবে, তাহারা শ্বাস-প্রশ্বাস ব্যতিরেকেই করিবে। তবে উচ্ছ্বাস ও নিশ্বাস সহযোগে ক্রিয়াটি অনুষ্ঠিত হইলে অপেক্ষাকৃত অধিক সুফল পাওয়া যায়—ইহা মনে রাখিবে।

প্রথম প্রথম দুই পা তোলা যাহাদের পক্ষে কষ্টকর হইবে, তাহারা কিছুদিন শুধু পর্যায়ক্রমে বাম পা ও ডান পা তুলিয়া আসনটি করিতে থাকিবে। ইহাকে **অর্ধশলভাসন** বলে। কিছুদিন অর্ধশলভাসন করার পর পূর্ণশলভাসন করা দুঃসাধ্য হইবে না।

এই আসনটি করিতে যখন মোটেই কষ্ট হইবে না তখন হইতে ক্রিয়ারম্ভে পৃথক পৃথক ভাবে বাম ও ডান পা উর্ধ্বে উঠাইবার প্রয়োজন নাই। শুধু একসঙ্গে উভয় পা উঠাইবার ক্রিয়াটি অভ্যাস করিলেই চলিবে। অবশ্য 'অধিকন্তু ন দোষায়' হিসাবে উভয় পদের ক্রিয়াটুকু রাখিলেও লাভ ছাড়া ক্ষতি নাই।

ভাবনা—'আমার নিম্নাঙ্গগুলি সবল ও সুপুষ্ট হইয়া উঠিতেছে। নিম্ন-অঙ্গের বাতরোগ চিরতরে দূর হইয়া যাইতেছে।'

উপকারিতা—ভুজঙ্গাসন যেমন শরীরের উর্ধ্বাঙ্গের ব্যায়াম, শলভাসন তেমনি শরীরের নিম্নাঙ্গের ব্যায়াম। শলভাসন বিশেষ করিয়া কটিবাত অর্থাৎ 'মাজাব্যথা'র আশ্চর্য প্রতিষেধক। অল্পদিন অভ্যাসেই মেয়েদের দীর্ঘদিনের ঋতুকালীন 'মাজাব্যথা' চিরতরে আরোগ্য হয়। হাতের বাত, পায়ের বাত, সায়াটিকার বেদনা ও কোষ্ঠবদ্ধতা আরোগ্য করিতে এই আসনটি প্রভূত সাহায্য করে। এই আসনটি অভ্যস্ত থাকিলে পদ-ব্রজে দীর্ঘপথ-ভ্রমণ কষ্টকর হয় না। এই আসন অভ্যাসে দৈহিক পরিশ্রমের শক্তি বিশেষভাবে বৃদ্ধি পায়। যে স্নায়ুমণ্ডলী হস্ত ও পদদ্বয়কে

সঙ্কুচিত ও প্রসারিত করিতে সাহায্য করে, সেই সমস্ত স্নায়ুপ্রদেশে এই আসনটি অভ্যাসের সময় প্রচুর রক্ত চলাচল করে বলিয়া স্নায়ুমণ্ডলীসহ স্থানীয় পেশীসমূহও সবলতর হইয়া উঠে। এই আসন অভ্যস্ত হইলে মাজা ও পাছার অতিরিক্ত চর্বি কমিয়া গিয়া দেহের গড়ন সুন্দর ও সুঠাম হইয়া উঠে।

নিষেধ—এই আসন অভ্যাসের সময় বুকের উপর, ফুসফুস্-যন্ত্রের উপর খুব চাপ পড়ে। সুতরাং যাহাদের হৃদ্‌রোগ আছে বা ফুসফুস্ দুর্বল, তাহাদের পক্ষে এই আসন অভ্যাস নিষিদ্ধ।

ধনুরাসন

এই আসনে শরীর ধনুর আকার ধারণ করে। হস্তদ্বয়কে মনে হয় যেন এই ধনুকের জ্যা অর্থাৎ ছিলা। এই জন্যই এই প্রক্রিয়ার নাম ধনুরাসন।

প্রণালী—শলভাসনের মতই উপুড় হইয়া শুইয়া পড়। পদদ্বয় হাঁটুর কাছে ভাঙ্গিয়া পশ্চাদ্দিকে বাঁকাও। হস্তদ্বয়কে কাঁধের উপর দিয়া পেছনে লইয়া গিয়া উভয় হাত দিয়া উভয় পদের নলি ধারণ কর। এইবার বুক ও হাঁটু দুইটিকে সাধ্যমত উর্ধ্বে তোল। বুক ও ঘাড়কে ভুজঙ্গাসনের মত যথাসাধ্য পশ্চাদ্দিকে বাঁকাও। শরীরের ভারকেন্দ্র তলপেটের উপর স্থাপন কর। ১০।১২ সেকেণ্ড এই ভাবে আসনাবদ্ধ থাকিয়া হাত-পা নামাইয়া লও। কয়েক সেকেণ্ড বিশ্রাম করিয়া আবার এইরূপ কর।

এই আসনটি মেয়েরা অন্ততঃপক্ষে তিনবার এবং ছেলেরা অন্ততঃ পাঁচবার করিয়া করিবে। প্রথম অভ্যাসের সময় দুই পা পৃথক রাখিয়াই

আসনটি অভ্যাস করিবে। অভ্যাসের ফলে যখন আর কষ্ট হইবে না, তখন দুই হাঁটু সংলগ্ন করিয়া অভ্যাস করিবে।

ভাবনা—'আমার দেহের সমগ্র স্নায়ুমণ্ডলী সবলতর হইয়া উঠিতেছে। বাতাদি রোগ আমার দেহকে আক্রমণ করিতে পারিবে না।'

উপকারিতা—ভুজঙ্গাসন, শলভাসন ও ধনুরাসন—এই তিনটি মিলিয়া একটি পূর্ণাঙ্গ আসন। ভুজঙ্গাসনে মেরুদণ্ডের ঊর্ধ্বাংশ, শলভাসনে নিম্নাংশ এবং ধনুরাসনে মধ্যাংশ নমনীয় হইয়া উঠে এবং মেরুদণ্ডসংশ্লিষ্ট স্নায়ুগুলিকে ইহারা সবলতর করিয়া তোলে। তলপেটের উপর শরীরের সমস্ত ভার কেন্দ্রীভূত হয় বলিয়া উদরস্থ বৃহদন্ত্র, ক্ষুদ্রান্ত্র ও তাহাদের সহিত সংশ্লিষ্ট স্নায়ুমণ্ডলীর দুর্ব্বলতা এবং প্লীহা-যকৃতের দোষত্রুটী এই ধনুরাসন অভ্যাসে দূর হয়। উপরন্তু অজীর্ণ, বাত ও বহুমূত্র রোগ আরোগ্যে এই আসনটি বিশেষভাবে সাহায্য করে। এই আসনটি অভ্যাসে তলপেটের মেদবৃদ্ধিপ্রবণতা নষ্ট হয়।

নিষেধ—কিন্তু যাহাদের বিশাল ভুঁড়ি কাম্য, তাহাদের ধনুরাসন, শলভাসন ও পশ্চিমোত্তানাসন করা উচিত নয়। যাহাদের শরীর দুর্বল, তাহাদেরও ধনুরাসন করিতে বাধা নাই।

পদহস্তাসন

দাঁড়াইয়া পশ্চিমোত্তান আসন করিলেই পদহস্তাসন হয়। কিন্তু পশ্চিমোত্তান আসনের সহিত আরও কিছু প্রক্রিয়া যুক্ত থাকে বলিয়াই এই আসনটিকে 'দণ্ডায়মান পশ্চিমোত্তানাসন' বলা যায় না। বিশেষ করিয়া হস্তপদের স্নায়ু-পেশীকে সুস্থ-সবল করে বলিয়াই ইহার পৃথক নামকরণ হইয়াছে।

প্রণালী—হস্তদ্বয়কে উরুর সহিত সমান্তরালে রাখিয়া সম্মুখে দৃষ্টি বিন্যস্ত করিয়া সরলভাবে দাঁড়াও। পায়ের গোড়ালী দুইটি পরস্পর সংযুক্ত হইবে, কিংবা উভয় বৃদ্ধাঙ্গুলির মধ্যে এক বিঘত ফাঁক থাকিবে। অতঃপর বাম হাত সটান রাখিয়া ক্রমশঃ উর্ধ্বে উত্তোলন করিয়া হাতের কনুই-প্রদেশ মস্তকের সহিত সংলগ্ন কর। হস্ত মস্তকসংলগ্ন হইলে ঐ উত্তোলিত হস্তসহ মস্তকটিকে দক্ষিণ স্কন্ধ বরাবর সাধ্যমত নত করিতে থাক। পা একটুও নড়িবে না, হাঁটু একটুও ভাঙ্গিবে না। দক্ষিণ হস্ত পূর্ববৎ সটান থাকিবে এবং মস্তক নত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে উহা জঙ্ঘাপ্রদেশে নামিয়া আসিবে। যতদূর মস্তক নত হইতে পারে ততদূর নত হইয়া কয়েক সেকেণ্ড এই অবস্থায় থাক। হস্তদ্বয়কে পূর্ববৎ রাখিয়া মস্তককে ধীরে ধীরে উত্তোলিত করিয়া সোজা হইয়া দাঁড়াও। ঐরূপ দণ্ডায়মান অবস্থাতে থাকিয়াই উর্ধ্বে উত্তোলিত বামহস্তকে ক্রমশঃ নামাইয়া আনিয়া পূর্ববৎ বাম-উরুর সমান্তরালে রাখ। এইবার বিপরীত ভাবে পুনরায় ক্রিয়াটির অভ্যাস কর, অর্থাৎ বাম হাতের পরিবর্তে এবার ডান হাত উর্ধ্বে উঠাও। ডান হাতের কনুই-প্রদেশে মস্তকের সহিত সংলগ্ন কর এবং ঐ হস্তসহ মস্তক বাম স্কন্ধ বরাবর নত কর। হাঁটু ভাঙ্গিবে না এবং মাথা নত করার সঙ্গে সঙ্গে বাম হাতও জঙ্ঘাপ্রদেশের দিকে নামিতে থাকিবে। হাঁটু না ভাঙ্গিয়া যতদূর নত হইতে পার, ততদূর নত হইয়া কয়েক সেকেণ্ড আসনে প্রতিষ্ঠিত থাক; আবার পূর্ববৎ ধীরে ধীরে সোজা হইয়া দাঁড়াও। এইবার হস্তদ্বয়কে স্কন্ধ বরাবর সম্মুখের দিকে প্রসারিত কর এবং ক্রমশঃ উর্ধ্বে উঠাইয়া যথা-সাধ্য মস্তকের পিছনে লইয়া যাও এবং সাধ্যমত শরীরের উর্ধ্বাংশকে পশ্চাদ্দিকে বাঁকাও। বলা বাহুল্য, হাত উঠানামা করিবার সময় হস্তাঙ্গুলিসহ সমগ্র বাহু সটান রাখিতে হইবে, কনুইপ্রদেশে কোন ভাঁজ

পড়িবে না। অতঃপর পশ্চাদ্দিকের প্রসারিত হস্তদ্বয়কে সম্মুখে আনিয়া সম্মুখভাগে ক্রমশঃ নত হইয়া উভয় হস্তদ্বারা উভয় পদের অঙ্গুলি স্পর্শ কর। হস্তদ্বারা পদাঙ্গুলি স্পর্শ করিবার সময় হাঁটুও সোজা রাখিতে হইবে, হাঁটুতে ভাঁজ না পড়ে। ক্ষমতায় কুলাইলে কপাল হাঁটুতে সংলগ্ন করিবে, না পারিলে ক্ষতি নাই। কয়েক সেকেণ্ড এইভাবে আসনে প্রতিষ্ঠিত থাকিয়া হস্তদ্বয়কে উর্দ্ধে উঠাইয়া সোজা হইয়া দাঁড়াও এবং ধীরে ধীরে উর্দ্ধোত্তোলিত হস্ত নিম্নে নামাইয়া দাও।

দক্ষিণে, বামে, সম্মুখে ও পশ্চাতে পর্যায়ক্রমে নত হওয়ার এই চারি প্রকার ক্রিয়া মিলিয়া একটি পূর্ণাঙ্গ পদহস্তাসন হয়। এই ক্রিয়া মেয়েরা ৩ বার ও ছেলেরা ৫ বার করিয়া করিবে। ২।১ বার বেশী করিলেও ক্ষতি নাই।

প্রথম প্রথম পদাঙ্গুলি স্পর্শ করিতে কষ্ট হইলে যতদূর পর্যন্ত হাত যায় ততদূর পর্যন্ত হাত নামাইয়া ক্রিয়া সমাপ্ত করিবে। পুনঃ পুনঃ অভ্যাসে পদস্পর্শ করা যখন সহজ হইয়া আসিবে, তখন শ্বাস-প্রশ্বাস সহযোগে ক্রিয়াটি করিবে। হাত উঠাইবার সময় শ্বাস টানিয়া লইবে এবং হাত নামাইবার সময় শ্বাস ছাড়িতে থাকিবে। এইরূপ শ্বাস-প্রশ্বাসের তালে তালে করিতে পারিলে এই আসনে অধিকতর সুফল পাওয়া যায়।

ভাবনা—'আমার দেহের ন্যুব্জতা, খর্বতা দূর হইয়া যাইতেছে। দেহ প্রাণশক্তিতে পূর্ণ হইয়া উঠিতেছে।'

উপকারিতা—পশ্চিমোত্তান আসন, চক্রাসন এবং ত্রিকোণাসনের সর্ববিধ উপকারিতাই এই পদহস্তাসন অভ্যাসে লাভ হয়। সমগ্র মেরুদণ্ডকে আমরণ যৌবনশক্তিতে পূর্ণ রাখিতে, ঋজু ও নমনীয় রাখিতে এই আসনটি বিশেষভাবে সাহায্য করে। ইহাতে পা হইতে ঘাড়

পর্যন্ত সমগ্র স্নায়ুমণ্ডলীর ব্যায়াম হয় এবং তাহাদের সজীবতা বাড়ে। ইহার একটি বিশেষ গুণ—যে-সমস্ত কারণে ছেলে-মেয়েরা বেঁটে হয়, সেই সমস্ত কারণের দু'একটি ইহাতে দূর হয় এবং কেহ কেহ স্বাভাবিক দৈর্ঘ্য লাভ করে। মেয়েরা বিশ বৎসরের অনধিক এবং ছেলেরা পঁচিশ বৎসরের অনধিক বয়স্ক হইলে এই বিশেষ গুণটী তাহাদের দেহে দ্রুত প্রকাশ পায়। 'এনিমিয়া' বা রক্তাল্পতা-রোগী অল্পমাত্রায় এই আসনটি অভ্যাস করিতে থাকিলে ক্রমশঃ তাহার দেহে রক্ত-সঞ্চার হইতে থাকে এবং ধীরে ধীরে তাহার দুর্বলতা ও অন্যান্য উপসর্গও কমিতে থাকে। এই আসনটির রকমারি অভ্যাসে আঙ্গুলের বাতও দূর হয়। হাতের আঙ্গুলের বাতের জন্য যাহাদের লেখা-পড়া ও অন্যান্য কাজের অসুবিধা হয়, তাহারা এই রকমারি প্রক্রিয়া যোগাচার্যদের নিকট হইতে দেখিয়া লইবে। এই একটিমাত্র আসন অভ্যাসে একাধিক আসনের সুফল লাভ হয়।

মৎস্যেন্দ্রাসন

মহাযোগী মৎস্যেন্দ্রনাথ কর্তৃক এই আসনটি আবিষ্কৃত হয় বলিয়া ইহার নাম মৎস্যেন্দ্রাসন।

প্রণালী—দক্ষিণ পদ বাম উরুর উপর দিয়া লইয়া বাম উরুর পশ্চাদ্ভাগে মৃত্তিকাসংলগ্ন কর; বাম পদের গোড়ালি যোনিমণ্ডলে স্থাপন কর। অতঃপর বাম হাতখানা ডান-হাঁটুর ডান পাশ দিয়া লইয়া গিয়া ডান পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলি ধারণ কর এবং ডান হাত পৃষ্ঠ দিয়া ঘুরাইয়া লইয়া বাম উরুমূল ও তলপেটের সংযোগস্থল স্পর্শ কর। মস্তক ও ঘাড়কে যথাসাধ্য বাঁকাইয়া দক্ষিণ পৃষ্ঠপার্শ্ব অবলোকন কর। সাধ্যমত ৫ সেকেণ্ড

হইতে ১৫ সেকেণ্ড পর্যন্ত এইভাবে আসনে প্রতিষ্ঠিত থাকিয়া হস্তবন্ধন খুলিয়া দাও। অতঃপর ঠিক বিপরীতভাবে ক্রিয়াটির অনুষ্ঠান কর। অর্থাৎ বাম পদ দক্ষিণ উরুর উপর দিয়া লইয়া গিয়া দক্ষিণ উরুর পশ্চাদ্‌ভাগে মৃত্তিকা-সংলগ্ন কর ; দক্ষিণ পদের গোড়ালি যোনিমণ্ডলে স্থাপন কর। অতঃপর ডান-হাতখানা, বাঁ হাঁটুর বাঁ পাশ দিয়া লইয়া গিয়া বাম পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলি ধারণ কর এবং বাম-হাত পৃষ্ঠ দিয়া ঘুরাইয়া আনিয়া দক্ষিণ উরুমূল ও তলপেটের সংযোগস্থল স্পর্শ কর। মস্তক ও ঘাড় যথাসাধ্য বাঁকাইয়া বাম পৃষ্ঠপার্শ্ব অবলোকন কর। এইরূপে বামপার্শ্ব এবং দক্ষিণপার্শ্বের ক্রিয়া মিলিয়া একটি পূর্ণাঙ্গ আসন। ইহা গ্রীষ্মকালে মাত্র দুইবার এবং শীতকালে তিনবার করিয়া করিবে।

প্রথম প্রথম উপরিলিখিত নিয়মে আসনটি করা কষ্টকর হইলে পায়ের গোড়ালি যোনিমণ্ডলে স্থাপন না করিয়া গোমুখাসনের মত পৃষ্ঠপার্শ্বে স্থাপন কর। এইভাবে ৮।১০ দিন অভ্যাস করিলেই হাত-পায়ের স্নায়ুমণ্ডলীর আড়ষ্টতা দূর হইবে; তখন পূর্বোক্ত নিয়মে আসনটি অভ্যাস করা সহজ হইয়া আসিবে।

ভাবনা—'আমার দেহের পার্শ্ববর্ত্তী পেশী ও স্নায়ুমণ্ডলী এবং কণ্ঠদেশের পেশী ও স্নায়ুমণ্ডলী সবলতর হইয়া উঠিতেছে।'

উপকারিতা—এই আসনটিতে মেরুদণ্ডের উভয় পার্শ্বের স্নায়ুকেন্দ্র-সমূহের ব্যায়াম হয় এবং তাহারা সবলতর হইয়া উঠে। ইহার অভ্যাসে মেরুদণ্ডের পার্শ্বভাগও নমনীয় হইয়া উঠে। সুতরাং এই আসনটি "To rejuvenate the spine" অর্থাৎ মেরুদণ্ডকে যৌবনোচিত নমনীয় রাখিবার পক্ষে অপরিহার্য। ইহার গৌণ উপকারিতা—কটিবাত, পৃষ্ঠবাত, কোষ্ঠবদ্ধতা ও অজীর্ণ রোগের উপশম।

ত্রিকোণাসন

এই আসনে শরীরটি ত্রিকোণ অর্থাৎ ত্রিভুজের আকার ধারণ করে, এই জন্যই ইহার নাম ত্রিকোণাসন।

প্রণালী—নিজ নিজ সুবিধামত পদদ্বয় ২ ফিট বা ২॥ ফিট ফাঁক করিয়া দাঁড়াও। অতঃপর হাঁটু সটান রাখিয়া মেরুদণ্ডকে বাঁকাইয়া বামহস্ত দ্বারা বামপদ স্পর্শ কর। দক্ষিণ হস্ত বাম হস্তের বরাবর সটান করিয়া উর্ধ্বমুখী রাখ। ঘাড় এমনভাবে বাঁকাও, যাহাতে দৃষ্টি দক্ষিণ হস্তের অঙ্গুলিগুলির অগ্রভাগ অভিমুখে নিবদ্ধ থাকে। সাধ্যমত ৫ হইতে ১০ সেকেণ্ড এইভাবে থাকিয়া পুনরায় সোজা হইয়া দাঁড়াও। আবার ঠিক বিপরীতভাবে ক্রিয়াটির অনুষ্ঠান কর—অর্থাৎ ডানহাত দিয়া ডান-পা স্পর্শ কর; বাম হাত ডান-হাতের বরাবর উর্ধ্বে তোল; দৃষ্টি বাম-হাতের অঙ্গুলিগুলির অগ্রভাগে নিবদ্ধ রাখ। পূর্ববৎ ৫ হইতে ১০ সেকেণ্ড এইভাবে থাকিয়া সোজা হইয়া দাঁড়াও। ক্রিয়াটী ভাল অভ্যস্ত হইলে খুব দ্রুততার সহিত ১০।১২ বার একসঙ্গে ক্রিয়াটী অভ্যাস করিবে। এইরূপ কমপক্ষে ৩ বার এবং উর্ধ্বপক্ষে ৫ বার পর্যন্ত এই আসনটি করিবে।

ভাবনা—'আমার হস্তদ্বয়ের স্নায়ুমণ্ডলী এবং দেহস্থ স্নায়ুমণ্ডলী সবলতর হইয়া উঠিতেছে।'

উপকারিতা—এই আসনটিও মেরুদণ্ডকে নমনীয় করিয়া যৌবন-শক্তিতে পূর্ণ রাখিতে সাহায্য করে। এই আসন অভ্যাসের সময় দেহস্থ মেরুপ্রদেশে অর্থাৎ মেরুদণ্ডে প্রচুর রক্ত চলাচল করে এবং তাহার ফলে শুধু পার্শ্ববর্তী স্নায়ুপেশী নয়, দেহের অন্যান্য স্নায়ু ও পেশীমণ্ডলীও পুষ্টির উপাদান পাইয়া সবলতর হইয়া উঠে। যাহারা মৎস্যেন্দ্রাসন করিতে অক্ষম, তাহারা মৎস্যেন্দ্রাসনের প্রতিনিধিস্বরূপ এই আসনটী

অভ্যাস করিবে। যদিও এই আসনটি মৎস্যেন্দ্রাসনের সমকক্ষ নয়, তবুও মৎস্যেন্দ্রাসনের সুফল খানিকটা এই আসন অভ্যাসে পাওয়া যায়। এই আসনটী জঠরাগ্নি বর্ধিত করিতেও সাহায্য করে।

হলাসন

এই আসন অভ্যাসের সময় দেহটি হল বা লাঙ্গলের আকার ধারণ করে, এইজন্যই ইহার নাম হলাসন।

প্রণালী—চিৎ হইয়া শুইয়া পড়। হস্তদ্বয় উপুড় করিয়া শরীরের উভয় পার্শ্বে সরলভাবে বিন্যস্ত কর। তারপর ধীরে ধীরে পদদ্বয়কে ঊর্দ্ধে তুলিতে থাক; ৩০ ডিগ্রী পর্যন্ত উঠাইয়া ২।৪ সেকেণ্ড বিশ্রাম কর। অতঃপর ৬০ ডিগ্রী পর্যন্ত পা উঠাইয়া একটু থাম। সর্বশেষে স্কন্ধ ও মস্তক অতিক্রম করাইয়া পদদ্বয়কে মৃত্তিকাসংলগ্ন কর। পায়ের অঙ্গুলিগুলি মৃত্তিকা স্পর্শ করিবে, ঊরুদেশ ও ললাটের মাঝে চতুরঙ্গুলি ফাঁক থাকিবে। আসনটি ভাল অভ্যস্ত হইলে ১০ সেকেণ্ড মৃত্তিকাসংলগ্ন রাখিয়া পদদ্বয়কে পুনরায় ঊর্দ্ধে উঠাইয়া ধীরে ধীরে পূর্বাবস্থায় উপনীত হইবে। বেশ ভালরূপ অভ্যস্ত হইলে তখন শ্বাসপ্রশ্বাস-সহযোগে আসনটী করিবে। শ্বাস গ্রহণের সঙ্গে সঙ্গে পা উপরে উঠাইবে এবং কয়েক সেকেণ্ড শ্বাস রুদ্ধ রাখিয়া আসনে স্থির থাকিবে; অতঃপর শ্বাস ত্যাগের সঙ্গে সঙ্গে ধীরে ধীরে পা নামাইয়া পূর্বাবস্থায় উপনীত হইবে। ইহা প্রত্যহ একবেলা কমপক্ষে ৩ বার এবং ঊর্ধ্বপক্ষে ৫ বার মাত্র করিবে। শীতের ছয়মাস কয়েকবার বেশী করিয়াও করা যাইতে পারে।

এই আসনটীর বিভিন্ন প্রক্রিয়া আছে। ঊরুদ্বয় ও ললাটের মাঝে চতুরঙ্গুলি ফাঁক না রাখিয়া ললাটের সহিত ঊরুদেশকে স্পর্শ করাইয়াও ইহা করা যাইতে পারে। ইহা ছাড়া হাত দুইটি ঘুরাইয়া আনিয়া দুই

হাতের অঙ্গুলিগুলি একত্র সংলগ্ন করিয়া মস্তকের অব্যবহিত নিম্নে মস্তকের অবলম্বনস্বরূপে রাখিয়াও এই আসনটী করা যাইতে পারে।

বিপরীতকরণী মুদ্রা ও সর্বাঙ্গাসন ভাল অভ্যস্ত হওয়ার পর এই আসনটি করা বিধেয়।

ভাবনা—'দেহাভ্যন্তরস্থ প্লীহা-যকৃতের যাবতীয় দোষত্রুটী দূর হইয়া আমার পাকস্থলী সম্পূর্ণ নীরোগ হইয়া উঠিতেছে।'

উপকারিতা—এই আসনটিতে মেরুদণ্ড সম্মুখে বাঁকাইতে হয় বলিয়া সম্মুখস্থ মেরুদণ্ডসংশ্লিষ্ট স্নায়ুকেন্দ্র প্রভৃতির দুর্বলতা ইহার অভ্যাসে দূর হয়। বলা বাহুল্য, মেরুদণ্ডকে নমনীয় ও যৌবনোচিত কর্মক্ষম রাখিতে এই আসনটী বিশেষভাবেই সহায়তা করে। প্লীহা ও যকৃতের দুর্বলতা দূর করিতে, রুগ্নাবস্থা দূর করিতেও এই আসনটী বিশেষভাবে সাহায্য করে।

পূর্বেই বলিয়াছি, শরীরে অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের সঙ্কোচন ও প্রসারণের ফলে শরীরের সর্বত্র রক্তচলাচলই প্রত্যেক ব্যায়ামের মূল উদ্দেশ্য এবং তাহাই স্বাস্থ্যলাভের প্রধান সহায়ক। এই সঞ্চালিত রক্তপ্রবাহ হইতে পেশী ও স্নায়ুকেন্দ্রগুলি প্রয়োজনীয় পুষ্টির উপাদান সংগ্রহ করে। যোগের আসনমুদ্রাদি এমনভাবে নির্বাচিত হইয়াছে, যাহাতে প্রত্যহ নূতন রক্ত চলাচলের ফলে প্রতি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ, স্নায়ুকেন্দ্র, পেশী, গ্রন্থি, প্রাণকোষ আমরণ সুস্থ, সবল, কর্মক্ষম ও রোগনিবারণে সমর্থ থাকে। দেহস্থ স্নায়ু, পেশী ও গ্রন্থিসমূহের দুর্বলতাই সমস্ত রোগের মূল।

এই আসনটি অভ্যাসের সময় উরু ও বস্তিপ্রদেশের পেশী ও স্নায়ুগুলি সঙ্কুচিত হয়, উদরপ্রদেশের পেশী ও স্নায়ুগুলি প্রসারিত হয়। মেরুদণ্ড-সংশ্লিষ্ট অন্যান্য পেশী ও স্নায়ুতন্তু আকৃষ্ট ও বিকৃষ্ট হইয়া সবলতা লাভ করে। ফলে এই আসনের অভ্যাসে শরীরের মেদবাহুল্য দূর হয়, যকৃৎ

ও প্লীহাবৃদ্ধি নিবারিত হয়। অগ্নিমান্দ্য, কোষ্ঠবদ্ধতা ও বহুমূত্র রোগেরও ইহা বিশেষ প্রতিরোধক।

প্রথম অভ্যাসের সময় প্রাতে না করিয়া দিনান্তে করিলে এই আসনটি অল্পায়াসে আয়ত্ত করা যায়; সুতরাং এই আসনটি বৈকালে বা সন্ধ্যায় অনুষ্ঠান করা বিধেয়।

নিষেধ—তের বৎসর পূর্ণ না হইলে ছেলে-মেয়েদের এই আসনটি করা নিষিদ্ধ।

অর্ধ-চক্রাসন

এই আসনে দেহ অর্ধ-চক্রাকার ধারণ করে বলিয়াই ইহার নাম অর্ধ-চক্রাসন।

প্রণালী—অল্পবয়সে যখন মেরুদণ্ড খুব নমনীয় থাকে, তখন দণ্ডায়মান হইয়া মস্তকসহ মেরুদণ্ডকে পশ্চাদ্দিকে এতখানি বাঁকানো যায় যে, গোড়ালির পশ্চাদ্ভাগে মৃত্তিকায় একটি আংটি রাখিয়া দিলে দেহটিকে সম্পূর্ণ চক্রাকার করিয়া মুখ দ্বারা ঐ আংটিটা তুলিয়া আনা যায়। অবশ্য অল্পবয়স্ক সব ছেলে-মেয়ের পক্ষেই মেরুদণ্ডকে পশ্চাদ্দিকে এতখানি বাঁকানো সম্ভব নয়। একটু বয়স হইলে এইরূপভাবে মেরুদণ্ড বাঁকানো একেবারেই অসম্ভব। এইজন্য সাধারণের পক্ষে অর্ধ-চক্রাসন অভ্যাসই প্রশস্ত।

সর্বসাধারণকে নিম্নলিখিত সহজ উপায়ে এই আসনটী করিতে হইবে।—পদদ্বয়কে পরস্পর সংলগ্ন রাখিয়া চিৎ হইয়া শুইয়া পড়। অতঃপর হাতের উপর শরীরের ভর রাখিয়া মস্তক, বুক ও উদরকে উর্ধ্বে তোল এবং উর্ধ্বে থিত মস্তককে যথাসাধ্য পশ্চাদ্দিকে বাঁকাও;

হাঁটু দুইটিকে যথাসাধ্য সটান রাখিয়া পা দুইটিকে সাধ্যানুযায়ী মস্তক অভিমুখে লইয়া যাও।

প্রথম অভ্যাসের সময় শরীরটি অর্ধবৃত্তাকার হইবে। ক্রমশঃ অভ্যাসে স্নায়ুতন্ত্বর জড়তা দূর হইলে শরীরটি প্রায় বৃত্তাকার হইয়া আসিবে। সাধ্যমত ৫ সেকেণ্ড হইতে ১০ সেকেণ্ড এই আসনে প্রতিষ্ঠিত থাকিয়া আবার মস্তক নামাইয়া শুইয়া পড়। কিছুক্ষণ বিশ্রাম লইয়া পুনরায় আসনটি কর। দৈনিক একবেলা দুইবার মাত্র আসনটি করিবে। শীতের ছয় মাস তিনবার হইতে পাঁচবার পর্যন্ত করা যাইতে পারে।

ভাবনা—'দেহের সমস্ত জড়তা-আলস্য কাটিয়া যাইতেছে; দেহ কঠোর কর্মোপযোগী সুদৃঢ় হইয়া উঠিতেছে।'

উপকারিতা—মেরুদণ্ডকে নমনীয় রাখিতে, যৌবনোচিত রাখিতে এই আসনটি যে বিশেষ অনুকূল, তাহা বলাই বাহুল্য। এই আসনটিতে ধনুরাসন, ভুজঙ্গাসন প্রভৃতির উপকারিতা একসঙ্গে পাওয়া যায়। এই আসন অভ্যাসে ছেলে-মেয়েদের বুকের গড়ন সুশ্রী ও সুগঠিত হয়। এই আসনটির অভ্যাস থাকিলে সন্তানের মা হইলেও মেয়েদের স্তনগ্রন্থি শ্লথ হইবে না। এই আসন অভ্যাসকারী ছেলে-মেয়েরা কাজে-কর্মে খুব চটপটে হয়।

চক্রাসন

এই আসনটী অভ্যাসের সময় দেহটী চক্রাকার হয়, এই জন্যই ইহার নাম চক্রাসন। পদ-হস্তাসন এবং অর্ধ-চক্রাসন ভাল আয়ত্ত হইলে এই চক্রাসনটি অভ্যাস করিবে।

প্রণালী—সোজা হইয়া দণ্ডায়মান হও। হাঁটুদ্বয় সাধ্যমত সোজা রাখিয়া শরীরের উর্ধ্বাংশকে ক্রমশঃ পশ্চাদ্দিকে বাঁকাইয়া হস্তদ্বয়

মৃত্তিকায় স্থাপন কর। অতঃপর কণ্ঠ ও মস্তক আর একটু বাঁকাইয়া হস্তদ্বয়কে ক্রমশঃ পায়ের গোড়ালীর অভিমুখে লইয়া যাও এবং দুই হস্তদ্বারা পায়ের গোড়ালী ধারণ কর। সাধ্যমত ৫ সেকেণ্ড হইতে ১৫ সেকেণ্ড পর্যন্ত আসনটিতে প্রতিষ্ঠিত থাক; অনন্তর দেহের উর্ধ্বাংশকে উত্তোলিত করিয়া পূর্বাবস্থায় উপনীত হও। কিঞ্চিৎ বিশ্রাম করিয়া পুনরায় আসনটী অভ্যাস কর। গ্রীষ্মের ছয়মাস দুইবার মাত্র অনুরূপভাবে আসনটী অভ্যাস করিবে। শীতের ৬ মাস ৩।৪ বারও অভ্যাস করা যায়।

উপকারিতা—মেরুদণ্ডকে নমনীয় রাখিবার পক্ষে এই আসনটী বিশেষ অনুকূল। মেরুদণ্ড নমনীয় থাকিলে বৃদ্ধবয়সেও দেহ বার্ধক্যগ্রস্ত হয় না, বৃদ্ধবয়সেও যৌবন উপভোগ করা যায়। এই আসনটি অভ্যাসে দেহ হয় সুশ্রী-সুঠাম এবং মাখনের মত সুকোমল। এই আসন অভ্যাস-কারীর দেহে অপরিমিত মেদ-মাংস সঞ্চিত হইতে পারে না। সমগ্র দেহের গ্রন্থি, স্নায়ু ও পেশীগুলি এই আসনটী অভ্যাসে সবলতর হয়। কোষ্ঠবদ্ধতা, অজীর্ণ প্রভৃতি রোগারোগ্যে এই আসনটী সহায়তা করে।

নিষেধ—বয়স্কদের পক্ষে এই আসনটী অভ্যাস নিষিদ্ধ।

পদাঙ্গুষ্ঠাসন

পায়ের আঙ্গুলের উপর সমগ্র শরীরের ভার রক্ষা করিতে হয়, এই জন্যই এই আসনটীর নাম পদাঙ্গুষ্ঠাসন।

প্রণালী—বামপায়ের গোড়ালীর উপর গুহ্যদেশ স্থাপন কর। গুহ্যদেশের উপর এমনভাবে গোড়ালী স্থাপন করিবে যাহাতে ঐ গোড়ালীর উর্ধ্বাংশ দ্বারা যোনিস্থানে চাপ পড়ে (গুহ্যদেশ ও জননেন্দ্রিয়ের মধ্যবর্তী স্থানটুকুর নামই যোনিস্থান বা যোনিপ্রদেশ)।

বামপায়ের হাঁটু মাটির উর্ধ্বে কোমরের সমান্তরালে থাকিবে। অতঃপর দক্ষিণপদ বাম উরুর উপর স্থাপন করিবে। হস্তদ্বয় উভয় স্তনের উপর অথবা কোমরের উভয় পার্শ্বে সংস্থাপিত করিবে। ২।১ মিনিট এই আসনে প্রতিষ্ঠিত থাকিয়া পুনরায় বিপরীত ভাবে ক্রিয়াটীর অনুষ্ঠান করিবে, অর্থাৎ পূর্বোক্ত নিয়মে ডানপদের গোড়ালীর উপর উপবেশন করিয়া বামপদ ডানপদের উরুর উপর স্থাপন করিবে। আসনটী ভাল অভ্যস্ত হইলে আসনে প্রতিষ্ঠিত থাকিয়া সজোরে উভয় নাসিকা দ্বারা দমভোর বায়ু আকর্ষণ কর, বায়ু আকর্ষণ সমাপ্ত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই ধীরে ধীরে উভয় নাসিকা দ্বারা বায়ু রেচন কর। যতক্ষণ আসনটীতে প্রতিষ্ঠিত থাকিবে, ততক্ষণ এইভাবে উচ্ছ্বাস-নিঃশ্বাস ক্রিয়ার অনুষ্ঠান করিবে। এই আসনটি অভ্যাসের সময়—কমপক্ষে ২ মিনিট, উর্ধ্বপক্ষে ৪ মিনিট।

উপকারিতা—এই আসনটী অভ্যাসে পায়ের স্নায়ু ও পেশী সুদৃঢ় হয়। উচ্ছ্বাস-নিঃশ্বাস সহকারে আসনটি অভ্যাস করিলে ফুসফুস্ ও হৃদ্‌যন্ত্র সবলতর হয়। এই আসনটি কামোত্তেজনা দমনের পক্ষেও বিশেষ সহায়ক। মনে কামভাব জাগরিত হইলে জননেন্দ্রিয়প্রদেশে প্রচুর রক্ত আগমন করিয়া জননেন্দ্রিয়কে উত্তেজিত করে; যে-সমস্ত ধমনী জননেন্দ্রিয়ে রক্ত সরবরাহ করে উহারা সকলেই যোনিস্থানে আসিয়া মিলিত হইয়াছে। এই আসনটি অভ্যাসের সময় যোনিস্থানে চাপ পড়ে, ফলে জননেন্দ্রিয়প্রদেশে রক্ত সরবরাহ বন্ধ হইয়া কামোত্তেজনা প্রশমিত হয়। এইজন্যই ছাত্র-ছাত্রীদের পক্ষে এই আসনটি বিশেষ উপকারী। মনে কামভাব উদয় হওয়া মাত্র এই আসনটিতে উপবিষ্ট হইলে কামভাব দূর হয়।

কুক্কুটাসন

"কুং পৃথিবীং কুটতে পাদৈঃ"—পদদ্বারা সর্বদা মাটি আঁচড়ান, মাটির উপরেও জিনিষগুলি পায়ের দ্বারা ছিটাইয়া দেওয়া এই জীবটির স্বভাব। এইজন্যই ইহার নাম কুক্কুট বা মোরগ। এই কুক্কুটপাখী যখন পায়ের দ্বারা মাটি আঁচড়াইতে থাকে তখন তার পায়ের আঙ্গুলগুলি বিস্ফারিত হয়। এই আসনটী অভ্যাসের সময় মানুষের চেহারাও কতকটা কুক্কুটাকৃতি লাভ করে; আসন অভ্যাসকারীর হাতের অবস্থাও বিস্ফারিত কুক্কুট-পদের আকৃতি ধারণ করে। এইজন্য এই আসনটির নাম দেওয়া হইয়াছে—কুক্কুটাসন।

প্রণালী—পদ্মাসনে উপবিষ্ট হও অর্থাৎ দক্ষিণপদ বাম উরুর উপর এবং বামপদ দক্ষিণ উরুর উপর স্থাপন কর। অতঃপর দক্ষিণ পদের গোড়ালীর সম্মুখভাগ দিয়া বামহস্ত এবং পশ্চাদ্‌ভাগ দিয়া দক্ষিণহস্ত প্রবেশ করাইয়া মৃত্তিকায় স্থাপন কর। এই উভয় হস্তের তালুর উপর দেহের ভার ন্যস্ত করিয়া আসনাবদ্ধ পদদ্বয়কে উভয় হস্তের কনুই পর্যন্ত উত্তোলন কর। সাধ্যমত এক মিনিট হইতে তিন মিনিট পর্যন্ত আসনটিতে প্রতিষ্ঠিত থাক। অতঃপর আসনাবদ্ধ পদদ্বয়কে মৃত্তিকায় নামাইয়া সিকি মিনিট বা অর্ধমিনিট বিশ্রাম কর। বিশ্রাম অন্তে পুনরায় ক্রিয়াটি আয়ত্ত কর। অনুরূপভাবে ৩।৪ বার ক্রিয়াটি অভ্যাস কর।

উপকারিতা—পদাঙ্গুষ্ঠাসনে যেমন পায়ের স্নায়ুপেশী সবল হয়, এই কুক্কুটাসন অভ্যাসে তেমন হাতের স্নায়ু-পেশী সবল হয়; হাতের কব্জি সুদৃঢ় হয়, কঠিন কার্য সাধনের উপযোগী হয়। এই আসনটি অভ্যাসে বক্ষপ্রদেশের এবং স্কন্ধদেশের স্নায়ু-পেশীও সবলতর

হয়। এই আসনটি অভ্যাসে হাতে-পায়ে অপ্রয়োজনীয় চর্বি জমিতে পারে না। দেহকে সুদৃঢ় করিতে, জড়তা ও আলস্য দূর করিয়া দেহকে কষ্টসহিষ্ণু ও কর্মক্ষম করিয়া তুলিতে এই আসনটি বিশেষভাবেই সাহায্য করে।

উত্থিত-পদ্মাসন

কুক্কুটাসন অভ্যাসে অক্ষম হইলে কুক্কুটাসনের পরিবর্তে এই উত্থিত-পদ্মাসনটি অভ্যাস করিবে।

প্রণালী—পদ্মাসনে উপবিষ্ট হও। উভয় হস্ত উভয় উরুর পশ্চাদ্ভাগে মৃত্তিকায় স্থাপন কর। অতঃপর উভয় হস্তের উপর দেহটির সম্পূর্ণ ভার রাখিয়া আসনাবদ্ধ দেহটিকে কনুই পর্যন্ত ঊর্ধ্বে তোল। সাধ্যমত এক মিনিট হইতে ৩ মিনিট পর্যন্ত আসনে প্রতিষ্ঠিত থাক। অনন্তর আসনাবদ্ধ পদদ্বয়কে মৃত্তিকায় স্থাপন করিয়া কিঞ্চিৎ বিশ্রাম কর, অতঃপর অনুরূপ-ভাবে ৩।৪ বার আসনটি অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই আসনটি অভ্যাসে কুক্কুটাসনের প্রায় সমুদয় সুফলই লাভ করা যায়।

উষ্ট্রাসন

এই আসনটী অভ্যাসের সময় দেহের অগ্র-পশ্চাদ্ভাগ নীচু হইয়া এবং মধ্যভাগ উঁচু হইয়া দেহটি কতকটা উষ্ট্রের আকার ধারণ করে। এই জন্যই ইহার নাম হইয়াছে উষ্ট্রাসন।

প্রণালী—হাঁটু গাড়িয়া অর্ধদণ্ডায়মান অবস্থায় দাঁড়াও। পায়ের পাতা মুড়িয়া দাও। অতঃপর শ্বাসত্যাগ করিতে করিতে বক্ষদেশ উঁচু

করিয়া মস্তক পশ্চাদ্দেশে অবনত কর এবং বামহস্তদ্বারা বামপদের এবং দক্ষিণ হস্তদ্বারা দক্ষিণ পদের গোড়ালীর অব্যবহিত ঊর্ধ্বস্থানের পায়ের নলি ধারণ কর। এইভাবে আসনটি করিতে গেলেই বুক উঁচু হইয়া দেহটি প্রায় অর্ধচক্রাকারে পরিণত হইবে। শ্বাস আবদ্ধ রাখিয়া ১০।১৫ সেকেণ্ড এইরূপ আসনাবদ্ধ অবস্থায় থাক; অতঃপর শ্বাস টানিতে টানিতে পুনরায় সোজা হইয়া অর্ধদণ্ডায়মান অবস্থায় উপনীত হও। কিঞ্চিৎ বিশ্রাম অন্তে পুনরায় ক্রিয়াটির অভ্যাস কর। অনুরূপভাবে ৩।৪ বার ক্রিয়াটির অনুষ্ঠান করিবে।

উপকারিতা—মেরুদণ্ডকে নমনীয় রাখিতে, মেরুদণ্ডসংলগ্ন স্নায়ু-পেশী-তন্তু প্রভৃতির সবলতা বিধানে এই আসনটি বিশেষভাবেই সাহায্য করে। মেরুদণ্ড নমনীয় থাকিলে বৃদ্ধ বয়সেও দেহ বার্ধক্যগ্রস্ত হয় না। সুতরাং এই আসনটী বার্ধক্যের হাত হইতে দেহকে রক্ষা করিতে, দেহকে সবল ও সুস্থ রাখিতে সহায়তা করে। বস্তি-স্নায়ু সবল করিয়া কোষ্ঠবদ্ধতা-রোগ দূর করিতে এবং ধারণাশক্তি বৃদ্ধি করিয়া ব্রহ্মচর্য রক্ষায় এই আসনটি কতকটা সাহায্য করে।

মকরাসন

কুম্ভীর জাতীয় একশ্রেণীর জলচর জীবের নাম মকর। হিন্দু পুরাণমতে মকর গঙ্গা-দেবীর বাহন। এই মকরজাতির অস্তিত্ব সম্ভবতঃ এখন লুপ্ত হইয়াছে। শীতের সময় নদীর চড়ায় শয়ন করিয়া মকর যেভাবে পুচ্ছ তুলিয়া রৌদ্র সেবন করে, এই আসনটির সহিত সেই শায়িত মকরের সাদৃশ্য আছে বলিয়াই এই আসনটির নাম মকরাসন।

প্রণালী—বক্ষোদেশ মৃত্তিকায় স্থাপন করিয়া শয়ন কর। দৃঢ়বদ্ধ

করদণ্ডাভ্যন্তরে মস্তক স্থাপন কর, যথাসাধ্য বিস্ফারিত ও সটান রাখিয়া পদদ্বয়কে সাধ্যমত ঊর্ধ্বে তোল। আসনটি ভাল অভ্যস্ত হইলে এক মিনিট আসনে প্রতিষ্ঠিত থাকিয়া পদদ্বয় মাটিতে স্থাপন কর এবং কিঞ্চিৎ বিশ্রাম করিয়া পুনরায় আসনটির অনুষ্ঠান কর। অনুরূপভাবে ৩।৪ বার আসনটি অভ্যাস করিবে।

উপকারিতা—এই আসনটির অভ্যাসে অজীর্ণ ও অম্লরোগ বিদূরিত হইয়া জঠরাগ্নি বর্ধিত হয়। বস্তিপ্রদেশের স্নায়ু ও পেশী এই আসনটির অভ্যাসে সুদৃঢ় হয়। সুতরাং ছাত্র-ছাত্রীদের ব্রহ্মচর্যরক্ষায় এই আসনটি বিশেষভাবেই সহায়ক। উদরের স্নায়ু-পেশীও এই আসনটির অভ্যাসে সবলতর হয়।

সঙ্কটাসন

দেহের স্নায়ু-পেশী যেরূপ সবল হইলে ভয়-ডরকে তুচ্ছ করিয়া ছেলে-মেয়েরা সাহসী হইতে পারে, সেইভাবে দেহের স্নায়ু-পেশী গঠনে এই আসনটি সহায়তা করে। সুতরাং ভয় বা সঙ্কট হইতে এই আসনটি ছেলে-মেয়েদের ত্রাণ করে বলিয়াই এই আসনটির নাম হইয়াছে সঙ্কট-ত্রাণাসন বা সংক্ষেপে সঙ্কটাসন।

প্রণালী—বামপদ মাটিতে স্থাপন করিয়া অর্ধদণ্ডায়মান অবস্থায় উপবিষ্ট হও অর্থাৎ উবু হইয়া বস। অতঃপর ডানপদদ্বারা বামপদ বেষ্টন কর এবং হস্ততালু হাঁটুর উপর স্থাপন করিয়া স্থিরভাবে আসনে প্রতিষ্ঠিত থাক। পুনরায় বিপরীতভাবে ক্রিয়াটির অনুষ্ঠান কর, অর্থাৎ বামপদের পরিবর্তে ডানপদ মাটিতে স্থাপন কর এবং উল্লিখিতভাবে বামপদদ্বারা ডানপদ বেষ্টন করিয়া পূর্ববৎ উপবিষ্ট হও। আসনটি ভাল

অভ্যস্ত হইলে প্রতি পদে দুই মিনিট করিয়া চার মিনিট আসনে প্রতিষ্ঠিত থাক।

উপকারিতা—পায়ের স্নায়ু-পেশী এবং বস্তিপ্রদেশের স্নায়ু-পেশী এই আসনটি অভ্যাসে সবলতর হয়, সুতরাং ছাত্রদের ব্রহ্মচর্য রক্ষায় এবং স্বপ্নদোষাদি রোগ আরোগ্যে এই আসনটি সহায়তা করে।

আকর্ণ-ধনুরাসন

দূর লক্ষ্যে তীর ছুঁড়িতে হইলে তীরের ফলাসহ ধনুকের ছিলা আকর্ষণ করিয়া কাণের কাছে লইয়া আসিতে হয়। এইভাবে ধনুর্বাণ ছুঁড়িবার প্রণালীর সহিত এই আসনটির সাদৃশ্য আছে। এইজন্যই ইহার নাম আকর্ণ-ধনুরাসন বা আকর্ষণ-ধনুরাসন। এই আকর্ষণ-ধনুরাসনটি মূল ধনুরাসনের চেয়ে সহজসাধ্য।

প্রণালী—উপবিষ্ট হইয়া দক্ষিণপদ প্রসারিত কর। অতঃপর বাম-হস্তদ্বারা দক্ষিণপদের অঙ্গুলিগুলি ধারণ কর। বলা বাহুল্য, হাঁটুসহ দক্ষিণপদ মৃত্তিকাসংলগ্ন থাকিবে। অতঃপর দক্ষিণ হস্তদ্বারা বামপদের অঙ্গুলিগুলি ধারণ করিয়া বামপদ আকর্ষণ পূর্বক কানের কাছে লইয়া যাইবে। ২।১ মিনিট এইরূপ আসনাবস্থায় থাকিয়া পুনরায় বিপরীত-ভাবে ক্রিয়াটির অনুষ্ঠান করিবে অর্থাৎ ডান পায়ের পরিবর্তে বামপদ প্রসারিত করিয়া ডান হস্তদ্বারা বাম পায়ের পদাঙ্গুলি ধারণ কর এবং বাম হস্তদ্বারা ডান পায়ের পদাঙ্গুলি আকর্ষণ করিয়া ডান পাকে কর্ণ-প্রান্তে লইয়া যাও। অনুরূপভাবে ৩।৪ বার ক্রিয়াটির অনুষ্ঠান কর।

উপকারিতা—এই আসনটির অভ্যাসে হাত, পা, এবং উদরের স্নায়ু ও পেশী সবল হয়। দেহের বিবিধ অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সুগঠিত হয়। অল্প-

বয়স্ক ছেলে-মেয়েদের হাত ও পায়ের অস্থিতে কোন ত্রুটী থাকিলে তাহা সংশোধিত হয়। এই আসন অভ্যাসে যকৃতের দুর্বলতা দূর হইয়া হজমশক্তি বৃদ্ধি পায়। বয়স্কদের হাতের বাত, পায়ের বাত এবং সায়াটিকা-বাত দূর করিতে এই আসনটী সহায়তা করে।

অঙ্গুষ্ঠাসন

এই আসন অভ্যাসের সময় হাতের আঙ্গুলের উপরই দেহের সমুদয় ভার ন্যস্ত হয়; এইজন্যই এই আসনটির নাম অঙ্গুষ্ঠাসন।

প্রণালী—পদদ্বয় প্রসারিত করিয়া উপবেশন কর। বাম হস্ত বাম নিতম্বের পাশে এবং দক্ষিণ হস্ত দক্ষিণ নিতম্বের পাশে স্থাপন কর। অতঃপর হস্তাঙ্গুলি ও হস্ততালুর উপর দেহের সমুদয় ভার স্থাপন করিয়া প্রসারিত পদসহ সমগ্র দেহকে উত্তোলিত কর। দেহকে এতখানি উর্ধ্বে তুলিবে যাহাতে নিতম্বপ্রদেশকে হাতের কনুই স্পর্শ করে। বলা বাহুল্য, পদদ্বয় উর্ধ্বে-উত্তোলিত কোমরের সমান্তরালে সরল ও সটান থাকিবে। সাধ্যমত সিকি-মিনিট হইতে এক-মিনিট এইভাবে আসনে প্রতিষ্ঠিত থাকিয়া পূর্বাবস্থায় উপনীত হও, অর্থাৎ উপবেশন কর। কয়েক সেকেণ্ড বিশ্রাম করিয়া পুনরায় ক্রিয়াটির অনুষ্ঠান কর। এইভাবে ৩।৪ বার আসনটি অভ্যাস করিবে।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে সমগ্র দেহের স্নায়ু-পেশী সবল হয়। হাত ও পা সুদৃঢ় হয়। হাত ও পায়ের বাত আরোগ্য করিতে, কোষ্ঠবদ্ধতা রোগ দূর করিতে এই আসনটি সাহায্য করে। ছাত্র-ছাত্রীদের পক্ষে এই আসন বিশেষ উপকারী।

শবাসন

এই আসন অভ্যাসকারীর শরীর দৃশ্যতঃ মৃতদেহের মতই নিস্পন্দ ও জড়বৎ হইয়া পড়ে, তাই ইহার নাম শবাসন বা মৃতাসন।

প্রণালী—পদদ্বয়কে সটান রাখিয়া চিৎ হইয়া শুইয়া পড়। হস্তদ্বয় শরীরের পার্শ্বে স্থাপন কর। এইবার পদদ্বয়ের স্নায়ুগুলিকে শিথিল করিয়া দাও। অতঃপর ক্রমশঃ উর্ধ্বাঙ্গের স্নায়ুগুলিকেও শিথিল করিতে থাক। দেহস্থ স্নায়ুমণ্ডলীর উপর মৃত ব্যক্তির যেমন কোন আধিপত্য থাকে না, তেমনি দেহের সমস্ত স্নায়ুমণ্ডলীকে নিজের আধিপত্য হইতে মুক্ত কর, অর্থাৎ সমগ্র স্নায়ুমণ্ডলীকে শিথিল করিয়া মৃতবৎ পড়িয়া থাক। মনকে সম্পূর্ণ শান্ত ও নিস্তরঙ্গ রাখ। সুষুপ্তির সময় মনে যেমন কোন চিন্তাভাবনা থাকে না, মনকে তেমনি চিন্তাভাবনাশূন্য কর। এইভাবে মনকে চিন্তাশূন্য করিয়া শরীরকে শিথিল করিয়া দিয়া ১৪।১৫ মিনিট মৃতবৎ পড়িয়া থাকিলে আসনমুদ্রাজনিত শরীরের যাবতীয় ক্লান্তি দূর হইয়া যাইবে।

এই আসনটি আসন, মুদ্রা ও প্রাণায়ামাদি অনুষ্ঠানের পর সর্বশেষে করিতে হয়। ইহা একাধারে দৈহিক ও মানসিক বিশ্রান্তি।

উপকারিতা—এই আসনটি করার পরই শরীরের সমস্ত ক্লান্তি দূর হইয়া যায়, শরীরে নূতন কর্মশক্তি সঞ্চারিত হয়; শরীর শিথিল করিয়া দিয়া বিশ্রাম করার এই কৌশলটি আয়ত্ত হইলে নিদ্রা জয় করা যায়। কর্তব্যের দায়ে দীর্ঘদিন নিয়মিত নিদ্রার সুযোগ যাহাদের না হয়, দিনের মাঝে যে-কোন সময়ে একবার করিয়া এই আসনটি করিতে পারিলে

তাহাদের অনিদ্রাজনিত স্বাস্থ্যভঙ্গের আশঙ্কা থাকে না এবং স্বাভাবিক কর্মশক্তিও অক্ষুণ্ণ থাকে।

জগদ্বিখ্যাত ফরাসী যোদ্ধা সম্রাট নেপোলিয়ন এইভাবে স্নায়ু শিথিল করিয়া দিয়া বিশ্রাম করার কৌশলটি জানিতেন, তাই অশ্বপৃষ্ঠে প্রত্যহ মাত্র ৫।৭ মিনিট বিশ্রাম করিয়া তিনি দিনের পর দিন অক্লান্ত-ভাবে দিবারাত্র যুদ্ধ পরিচালনা করিতে পারিতেন। কুরুক্ষেত্র-যুদ্ধের মহানায়ক অক্লান্ত-রণকুশলী অর্জ্জুন এই কৌশলের গুণেই 'গুড়াকেশ' অর্থাৎ নিদ্রাজয়ী হইতে পারিয়াছিলেন।

যে-কোন কাজের পরই ক্লান্তি বোধ হইলে এই আসনটি করিয়া শরীরের ক্লান্তি দূর করা যায়। ক্লান্তি মানে—স্নায়ুমণ্ডলীর বিশ্রামাকাঙ্ক্ষা, এই আকাঙ্ক্ষিত বিশ্রামটুকু পাইলেই আবার তাহারা স্বাভাবিক কর্ম-শক্তি লাভ করে।

গরীব ও মধ্যবিত্ত গৃহস্থ-ঘরের মেয়েদের ভোর হইতেই একটানা পরিশ্রম সুরু হয়। অবিশ্রাম একঘেয়ে কাজে তাহাদের শরীর সহজেই ক্লান্ত হইয়া পড়ে। ক্লান্তি দূর না করিয়া দিনের পর দিন এই ক্লান্তির জের টানিয়া চলে বলিয়াই মেয়েদের স্বাস্থ্য যৌবনেই ভাঙ্গিয়া পড়ে। সুতরাং যখনই ক্লান্তি বোধ হইবে, তখনই সমস্ত কর্ম স্থগিত রাখিয়া শয্যার উপর শরীরকে এলাইয়া দিয়া ১০।১৫ মিনিট এই আসন অবলম্বনে বিশ্রাম করিবে; আসনটি ঠিক ঠিকভাবে অনুষ্ঠিত হইলে দেহ-মনের সমস্ত অবসাদ অচিরে দূর হইয়া যাইবে, নূতন কর্মশক্তি লইয়া পুনরায় কর্মে আত্মনিয়োগ করিতে পারিবে। তরুণ-তরুণী, বৃদ্ধ-বৃদ্ধা সকলেরই স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য বিশ্রামের এই কৌশলটুকু আয়ত্ত করা প্রয়োজন।

ছাত্র-ছাত্রীরা এইভাবে স্নায়ু শিথিল করিয়া বিশ্রাম করার কৌশলটি আয়ত্ত করিতে পারিলে পরীক্ষার সময় রাত্রিবেলা অল্প সময় ঘুমাইয়া

অধিক সময় অধ্যয়নাদি করিতে পারিবে, অথচ তাহাতে স্বাস্থ্যভঙ্গের কোন আশঙ্কা থাকিবে না।

যে চাকুরিয়াদের ১০টা-৫টা অফিস করিতে হয়, তাহারাও জলযোগের ছুটিতে চেয়ারে বসিয়া সমস্ত শরীরের স্নায়ুমণ্ডলীকে শ্লথ করিয়া দিয়া কিছু সময় যদি বিশ্রাম করে, তাহা হইলে দীর্ঘ একটানা কর্মজনিত ক্লান্তি কয়েক মিনিটের মধ্যেই দূর হইয়া যাইবে।

যাহারা স্থূলকায়, যাহারা রোগী দুর্বল বা প্রৌঢ়বয়স্ক, তাহারা প্রত্যেকটি আসনমুদ্রা করার অব্যবহিত পরেই শবাসনে ২।১ মিনিট বিশ্রাম করিয়া পরবর্তী ক্রিয়াগুলির অভ্যাস করিবে।

অলৌকিক অনুভূতির পক্ষেও এই আসনটি বিশেষ অনুকূল। মৃত্যুর পর আমাদের অস্তিত্ব থাকে কি থাকে না, ইহা লইয়া আমাদের অনেকের মনেই সংশয় আছে। এই আসনটি খুব ভালভাবে আয়ত্ত হইলে এই সংশয় বিদূরিত হইতে পারে। যাহারা এই সংশয় ভঞ্জন করিতে ইচ্ছুক, তাহারা নিম্নলিখিত ভাবে প্রক্রিয়াটি অনুষ্ঠান করিবে।

রাত্রে শয্যায় শয়ন করিয়া মনকে চিন্তাশূন্য কর। পদাঙ্গুষ্ঠ হইতে মস্তক পর্যন্ত সমগ্র শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ ও স্নায়ুমণ্ডলীকে শিথিল করিয়া দাও। কিছু সময় এইভাবে পড়িয়া থাকিলেই নিদ্রাকর্ষণের উপক্রম হইবে। কিন্তু এই নিদ্রার মাঝেও আত্ম-চেতনাকে উদ্বুদ্ধ রাখিতে হইবে, অথচ দেহ-মন নিদ্রার মতই বিশ্রাম উপভোগ করিবে। নিদ্রার সময় আত্মচেতনা সুষুপ্তির দ্বারা কবলিত হয়। এই সুষুপ্তিই অজ্ঞান বা তমঃ। ঘুমের সময় এই অজ্ঞানান্ধকারে, এই অন্ধতমোময় অবস্থার মাঝে আমরা ডুবিয়া যাই। আত্মচেতনাকে এইভাবে অজ্ঞান দ্বারা কবলিত হইতে দিবে না; অর্থাৎ নিদ্রারও দ্রষ্টা হইতে হইবে, 'গুড়াকেশ' অর্থাৎ নিদ্রাজয়ী হইতে হইবে। চেষ্টার দ্বারা নিদ্রার উপর এইরূপ আধিপত্য বিস্তার

করা, নিদ্রার দ্রষ্টা হওয়া সাধকদের পক্ষে খুব কঠিন নয়। নিদ্রার উপর কিছুটা প্রভুত্ব স্থাপিত হইলে এক একদিন রাত্রে এইরূপ অলৌকিক ব্যাপার প্রত্যক্ষ করিবে: তুমি যেন স্থূল দেহ হইতে পৃথক হইয়া গিয়াছ; পঞ্চভূতের সূক্ষ্ম উপাদানে তোমার সূক্ষ্মদেহ প্রস্তুত হইয়াছে; আধারের শুদ্ধি অনুযায়ী কাহারও দেহ হইবে অতিসূক্ষ্ম বাষ্পীয় উপাদানে নির্মিত, কাহারও তৈজস অর্থাৎ তেজ বা জ্যোতি-নির্মিত, কাহারও বায়বীয় অর্থাৎ বায়ুনির্মিত। এই সূক্ষ্ম দেহে প্রতিষ্ঠিত থাকিয়া তুমি তোমার শয্যাশায়ী স্থূল দেহটাকে মৃতবৎ প্রত্যক্ষ করিতেছ; দীর্ঘদিনের কয়েদী সদ্য কারামুক্তির পর কারাগারের বাহিরে আসিয়া যেমন স্ফূর্তি ও উল্লাস অনুভব করে, তুমিও দেহ-কারাগার হইতে মুক্ত হইয়া তেমনি আনন্দ অনুভব করিতেছ। আনন্দের আবেগে তখন আর তুমি স্থির থাকিতে পারিবে না—খানিকটা সময় ঊর্ধ্বলোকে ছুটাছুটি করিবে। ঊর্ধ্বলোকের অধিবাসীদের সাক্ষাতাদি পাইয়া পরম বিস্ময় অনুভব করিবে। অল্প সময় স্থায়ী হইলেও এই অনুভূতি তোমার অন্তরে আনন্দময় স্বাধীনতার এবং পরলোকের অচঞ্চল স্মৃতি রাখিয়া যাইবে।

বলা বাহুল্য, যাহাদের চিত্ত ভোগলোলুপ, ইন্দ্রিয়াসক্ত ও চঞ্চল, তাহাদের পক্ষে এই অনুভূতিলাভ দুঃসাধ্য বা অসাধ্য। নিদ্রার সময় এই ক্রিয়ার অভ্যাস করিতে গিয়া তাহারা সহজেই নিদ্রার কোলে ঢলিয়া পড়িবে। চিত্তকে ভোগাসক্তির ঊর্ধ্বে না নিতে পারিলে, স্থির ও শান্ত করিতে না পারিলে—এই প্রক্রিয়ার চরম সফলতা লাভ করা যায় না।

পাশ্চাত্য 'ইভলিউশন' বা ক্রমাভিব্যক্তিবাদ 'হেরিডিটি' বা কুল-সংক্রমণের উপর, অর্থাৎ জাতীয় বা সমষ্টিগত ইভলিউশনের উপর জোর দিয়াছে। ভারতীয় ক্রমাভিব্যক্তিবাদ জাতীয় ক্রমাভিব্যক্তিবাদকে অস্বীকার করে নাই, কিন্তু প্রাধান্য দিয়াছে ব্যক্তিগত ক্রমাভি-

ব্যক্তিকে বা ব্যক্তিগত ক্রমোন্নতিতে। বর্তমান যুগে জগৎ জুড়িয়া যে হিংসার তাণ্ডব শুরু হইয়াছে, তাহাতে এ যুগকে নৃসিংহ-অবতারের যুগ বলা যায়। এ যুগের মানুষ অর্ধ-নর, অর্ধ-পশু। তাই ব্যাপক নরহত্যার উদ্দেশ্যে গঠিত শক্তিশালী মিলিটারী-বিভাগ জাতির গর্বের বস্তু। এটম্-বোমা প্রমুখ ভয়াবহ মারণাস্ত্র আবিষ্কার করিয়া সভ্য মানব উল্লাস অনুভব করিতেছে। বিজাতীয় নিরস্ত্র নিরীহ প্রতিবেশীদের ঘর জ্বালাইয়া দিয়া উৎখাত করিয়া সে স্বজাতিপ্রাধান্য প্রতিষ্ঠার চেষ্টা করিতেছে। এই অবস্থায় আর্য-অনার্যের মিলনসাধক ভ্রাতৃবৎসল সত্যনিষ্ঠ রামাবতারের এবং বিশ্বপ্রেমিক বুদ্ধাবতারের যুগ আসিতে বহু বিলম্ব। সমষ্টি-ভাবে সমগ্র মানবসমাজ সুসভ্য হইয়া উঠিতে—মানুষের অন্তর জ্ঞানে, প্রেমে, অহিংসায় পূর্ণ হইয়া উঠিতে এখনও বিলম্ব আছে। ক্রমাভি-ব্যক্তির এই উর্ধ্বস্তরে উঠিতে মানবসমাজের কয়েক সহস্র বৎসর বা কয়েক লক্ষ বৎসরও দরকার হইতে পারে। কিন্তু ব্যক্তিগত সাধনা দ্বারা আমরা এই জীবনেই দেবজীবন গড়িয়া তুলিতে পারি। এই অজ্ঞানাচ্ছন্ন, এই হিংসাকুটিলতাপূর্ণ জগতে থাকিয়াও অনুভূতিতে উর্ধ্বলোকের, দেবলোকের অধিবাসী হইতে পারি।

এই আসনটি আমাদের এই ব্যক্তিগত ক্রমোন্নতি বা আত্মোন্নতির পথে চলার পক্ষে বিশেষ সহায়ক। জাগরণে, নিদ্রায় ও সুষুপ্তিতে আত্ম-চেতনাকে উদ্বুদ্ধ রাখিতে পারিলে নিদ্রাজয়ী ও চিত্তজয়ী হওয়া যায়। যে সাধনকৌশলে দেহাসক্তির জগৎ অতিক্রম করিয়া, মন-বুদ্ধিরও দ্রষ্টা হইয়া যথার্থ কর্মযোগী, প্রকৃত জ্ঞানী ও ভগবদ্ভক্তের মহাজীবনে প্রতিষ্ঠিত হইতে পারা যায়, সেই কৌশলের কিঞ্চিৎ আভাস এই আসন অভ্যাসে পাওয়া যায়।

বাতায়ন আসন

অয়ন শব্দের সাধারণ অর্থ গতি। অয়ন শব্দের বিশেষ অর্থ যুদ্ধভূমি। এই আসনটী বাত রোগের সহিত যুদ্ধে সক্ষম—এই জন্যই এই আসনটীর নাম বাতায়ন আসন।

প্রণালী—সোজা হইয়া দাঁড়াও। দক্ষিণ পদ বাম জানুর উপর স্থাপন কর। হাত দুইটী প্রার্থনার ভঙ্গীতে বুকের কাছে রাখ। ধীরে ধীরে ঐ অবস্থায় উপবেশন কর, দক্ষিণ হাঁটু সোজাভাবে মৃত্তিকা স্পর্শ করিবে, বামপদ ভাঁজ হইবে এবং বামপদের গোড়ালী দক্ষিণ পদের হাঁটু স্পর্শ করিবে। এই আসনাবদ্ধ অবস্থায় ২।৩ মিনিট থাকিবে। পুনরায় বিপরীত পদে অনুরূপভাবে ক্রিয়াটীর অনুষ্ঠান করিবে।

উপকারিতা—পায়ের বাত রোগ আরোগ্যে এই আসনটী বিশেষভাবে সহায়ক। এই আসনটী নিম্নাঙ্গের স্নায়ু-পেশী প্রভৃতি সবল ও সুস্থ রাখে।

নৌকাসন বা নাভি-আসন

নৌকার মধ্যস্থলটী যেভাবে জল স্পর্শ করিয়া থাকে এবং নৌকার সম্মুখভাগ ও পশ্চাৎভাগ যে ভাবে উর্দ্ধে উত্তোলিত থাকে—এই আসনটীর আকৃতিও প্রায় তদনুরূপ—এইজন্যই এই আসনটীর নাম নৌকাসন। এই আসনে নাভিদেশটী মৃত্তিকাসংলগ্ন থাকে এবং নাভিদেশের উপর শরীরের সম্পূর্ণ চাপ পড়ে, এইজন্য এই আসনটীকে নাভি-আসনও বলা হয়।

প্রণালী—উপুড় হইয়া শুইয়া পড়; হস্ত দুইটী মস্তকের সম্মুখভাগে

প্রসারিত কর। অতঃপর শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে হস্ত ও পদ উর্ধ্বে উঠাইয়া ৫।১০ সেকেণ্ড এই আসনে প্রতিষ্ঠিত থাক। অনুরূপভাবে ৩।৪ বার আসনটী অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই আসনটী অভ্যাসে দেহের সমুদয় স্নায়ু-পেশী সবলতর হয়, জঠরাগ্নি বর্ধিত হয়। প্লীহা, যকৃত প্রকৃতি উদরের গ্রন্থিগুলি সুপুষ্ট এবং সুস্থ-সবল হয়। এই আসনটী দীর্ঘ দেহ লাভের পক্ষেও সহায়ক।

পাদ-ত্রিকোণাসন

এই আসনটী অভাসের সময় পায়ে এবং দেহে ত্রিবিধ ভাঁজ বা কোণ উৎপন্ন হয়—এইজন্য এই আসনটীর নাম পাদ-ত্রিকোণাসন।

প্রণালী—বজ্রাসনে উপবিষ্ট হইয়া উভয় পদাঙ্গুলি দেহের উভয় পার্শ্বে প্রসারিত কর। হস্ত-মুঠি স্তনপার্শ্বে সংলগ্ন করিয়া বক্ষদেশ সাধ্য-মত প্রসারিত কর। অতঃপর উড্ডীয়ানবন্ধের অনুরূপ শ্বাসত্যাগ করিয়া উদরপ্রদেশকে পশ্চাৎভাগে আকর্ষণ কর। যতক্ষণ কুম্ভক অবস্থায় থাকিতে পারিবে ততক্ষণ আসনে প্রতিষ্ঠিত থাক। অতঃপর শ্বাসত্যাগের সঙ্গে সঙ্গে উদরপ্রদেশ শিথিল করিয়া দাও। অনুরূপভাবে ৩।৪ বার আসনটী অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই আসনটী অভ্যাসে পায়ের স্নায়ু-পেশী সবলতর হয়; বক্ষদেশ সুগঠিত হইয়া উঠে। প্লীহা ও যকৃত সুপুষ্ট ও সবল হয় এবং জঠরাগ্নি উদ্দীপ্ত হয়।

ভেকাসন

ভেক বা ব্যাঙের মত উপবিষ্ট হইয়া এই আসনটী অভ্যাস করিতে হয়—এইজন্য ইহার নাম ভেকাসন।

প্রণালী—ভেকের মত উপবিষ্ট হইয়া হাতের পাতায় দেহের সম্পূর্ণ ভর রাখিয়া শরীরকে উর্ধ্বে তোল। পদদ্বয় হাতের কনুইয়ের উপর দিয়া সামনে প্রসারিত হইবে। ১০।১৫ সেকেণ্ড আসনটীতে প্রতিষ্ঠিত থাক। অনুরূপভাবে ৩।৪ বার আসনটী অভ্যাস কর।

উপকারিতা—এই আসনটীর অভ্যাসে হাতের অস্থিগুলি দৃঢ় হয়। হাতের স্নায়ু-পেশীর এবং পা ও উদরের স্নায়ু-পেশীর সবলতা বর্ধিত হয়।

হস্তপদাঙ্গুষ্ঠাসন

এই আসনটী অভ্যাসের সময় হস্তাঙ্গুলি ও পদাঙ্গুলি যুক্ত হয়—এই-জন্যই ইহার নাম হস্তপদাঙ্গুষ্ঠাসন।

প্রণালী—চিৎ হইয়া শুইয়া পড়; অতঃপর শরীরের উর্ধ্বাংশ ও নিম্নাংশ উর্ধ্বে তুলিয়া হস্তাঙ্গুলি ও পদাঙ্গুলি সংলগ্ন কর। অনুরূপভাবে ২।৩ মিনিট আসনটীতে প্রতিষ্ঠিত থাক।

উপকারিতা—এই আসনটী মেরুদণ্ডকে নমনীয় করে। সমস্ত শরীরের স্নায়ু-পেশী সবল করিয়া শরীরকে সুদৃঢ় করে।

দ্বিপদ-সম্প্রসারণ আসন

এই আসনটীতে দুই পদ সোজাভাবে সম্পূর্ণ সম্প্রসারিত করিতে হয়—এইজন্যই ইহার নাম দ্বিপদ-সম্প্রসারণ আসন।

প্রণালী—সোজা হইয়া দাঁড়াও। দাঁড়ান অবস্থায় পদদ্বয়কে ক্রমশঃ সোজাভাবে উভয়দিকে প্রসারিত করিতে থাক। পদদ্বয় সম্পূর্ণ প্রসারিত হইলে উভয় উরুর উপর হস্তদ্বয় স্থাপিত করিয়া উপবেশন কর। সাধ্যমত ২।৩ মিনিট আসনটীতে প্রতিষ্ঠিত থাক।

উপকারিতা—এই আসনটীর অভ্যাসে শরীরের নিম্নাংশের স্নায়ু-পেশীর শক্তি এইরূপ বর্ধিত হয় যে ১০।১২ ঘণ্টা দাঁড়াইয়া কাজ করিলেও দেহ ক্লান্ত হয় না, মাজা-বেদনা হয় না। দৌড়-প্রতিযোগীরা এই আসনটী অভ্যাস করিলে সুদীর্ঘ দৌড় প্রতিযোগিতায় অক্লান্ত থাকিয়া জয় লাভ করিতে পারিবে। মেয়েদের এই আসনটীর অভ্যাস থাকিলে সন্তান প্রসবের সময় বিশেষ কষ্ট পাইতে হয় না।

চতুষ্কোণাসন

এই আসনটীতে শরীরে ৪টী কোণ উৎপন্ন হয়—এইজন্য এই আসনটীর নাম চতুষ্কোণাসন।

প্রণালী—সোজা হইয়া দাঁড়াও। দক্ষিণ পদ ভাঁজ করিয়া উর্ধ্বে তোল। অতঃপর দক্ষিণ পদ নিম্নে স্থাপন কর এবং ভাঁজ করা পা সম্মুখভাগে সম্প্রসারিত কর। বাম হস্ত স্কন্ধ বরাবর সোজা রাখ। ২।১ মিনিট এইভাবে আসনে প্রতিষ্ঠিত থাক। অতঃপর বামপদ সোজা করিয়া অনুরূপভাবে ২।১ মিনিট ক্রিয়াটী অনুষ্ঠান কর।

উপকারিতা—এই আসনটীর অভ্যাস থাকিলে হাত ও পায়ের বাত ও সায়াটিকা বাত দেহকে আক্রমণ করিতে পারে না। সর্ব শরীরের স্নায়ু ও পেশী সবল করিয়া দেহকে বলিষ্ঠ করিতে এই আসনটী বিশেষ-ভাবে সাহায্য করে।

ওঁকারাসন

পদদ্বয় ভাঁজ হইয়া প্রণব অর্থাৎ ওঁকারের মত দেহের আকৃতি হয় বলিয়া ইহার নাম ওঁকারাসন।

প্রণালী—উপবেশন করিয়া উভয় পদ প্রসারিত কর। অতঃপর ডান পা গুটাইয়া বস এবং প্রসারিত বাম পদের গোড়ালী বাম হস্তে ধারণ কর এবং ডান হস্ত দ্বারা বাম পদের অঙ্গুলী ধারণ করিয়া বাম পদকে স্কন্ধোপরি স্থাপন কর। অতঃপর দুই হাতের উপর ভর রাখিয়া শরীরকে উর্ধ্বে তুলিবে এবং বাম পদকে বাম হাতের ভিতর রাখিয়া হস্তোপরি দেহের ভর রাখিবে, বামপদ ডান হাতের কনুইয়ের সঙ্গে সংলগ্ন হইবে।

উপকারিতা—এই আসনটীর অভ্যাসে হাতের শক্তি বৃদ্ধি হয়, হাত-পায়ের বাত দূরীভূত হয়। সর্বশরীরের স্নায়ু-পেশী সবল হয়। শরীর কর্মোপযোগী সুদৃঢ় হয়।

যোনি-আসন

গুহ্যদেশের উপরিস্থিত জননেন্দ্রিয়প্রদেশকে বলে যোনিস্থান। এই আসনটীর অভ্যাসে যোনিপ্রদেশের স্নায়ু-গ্রন্থি অর্থাৎ পুরুষদের পিতৃগ্রন্থি ও কন্দর্পগ্রন্থি প্রভৃতি এবং মেয়েদের মাতৃগ্রন্থি ও রতিগ্রন্থি প্রভৃতি সুস্থ ও সবল থাকে—এইজন্যই ইহার নাম যোনি-আসন।

প্রণালী—পা দুইটী ছড়াইয়া বস। উভয় হস্তদ্বারা উভয় পদের গোড়ালী ধারণ করিয়া পদদ্বয়কে যোনিপ্রদেশে গুটাইয়া আন। পায়ের গোড়ালী নাভিপ্রদেশে সংলগ্ন হইবে। অনুরূপভাবে ৩।৪ বার ক্রিয়াটীর অনুষ্ঠান কর।

উপকারিতা—এই আসনটীর অভ্যাসে যোনিস্থানের স্নায়ু, পেশী ও গ্রন্থিগুলি সবল হয়। যুবকদের স্বপ্নদোষ নিবারণ করিতে এবং তরুণীদের প্রদর রোগ আরোগ্যে এই আসনটী বিশেষভাবে সাহায্য করে। অর্শ এবং ভগন্দর রোগারোগ্যেও এই আসনটী সহায়ক।

গোখিলাসন

গোরক্ষ মুনির মত গোখিল মুনিও কতগুলি যোগাসন উদ্ভাবন করেন। এই আসনটীও গোখিল মুনির উদ্ভাবিত—এই জন্যই ইহার নাম গোখিলাসন।

প্রণালী—উভয়পদ সম্মুখে প্রসারিত কর। অতঃপর বাম পদ গুটাইয়া আনিয়া দক্ষিণ পদের উরুতে সংলগ্ন কর। অনন্তর দক্ষিণ পদ ভাঁজ করিয়া কটিদেশে স্থাপন কর। অতঃপর হস্তদ্বয় প্রণামের ভঙ্গীতে বক্ষে স্থাপন কর।

উপকারিতা—এই আসনটী পায়ের ক্রটী সংশোধন করে। পা কিঞ্চিৎ হ্রস্ব বা খোঁড়া থাকিলে এই আসনটী পায়ের উক্ত সমুদয় দোষ সংশোধন করে এবং পায়ের স্নায়ু পেশী সবল করে। যকৃতকে স্বাভাবিক সবল ও সক্রিয় রাখিতে ও এই আসনটী সাহায্য করে।

দ্বিপদ-গোখিলাসনে পর্বতাসন

এই আসনটী অভ্যাসে গোখিলাসন ও পর্বতাসনের সুফল একসঙ্গে পাওয়া যায়।

গ্রীবাসন বা প্রস্তরাসন

এই আসনটীতে পদদ্বয় গ্রীবা বা স্কন্ধদেশে সংলগ্ন করিতে হয়—এইজন্যই ইহার নাম গ্রীবাসন। এই আসনে প্রতিষ্ঠিত হইয়া মাটিতে চিৎ হইয়া শুইয়া থাকিলে দেহ প্রস্তরবৎ নিশ্চল হইতে থাকে, হৃৎস্পন্দন হ্রাস পাইতে থাকে—এইজন্য এই গ্রীবাসনের আর একটী নাম প্রস্তরাসন।

প্রণালী—পাশিনী-মুদ্রার অনুরূপ হস্তদ্বারা প্রথমতঃ বাম পদ পরে দক্ষিণ পদ ধারণ করিয়া স্কন্ধদেশে স্থাপন কর। অতঃপর উপবিষ্ট অবস্থায় হস্তদ্বয় প্রণামের ভঙ্গীতে মৃত্তিকা-সংলগ্ন কর। অনুরূপভাবে ২।৩ মিনিট আসনে প্রতিষ্ঠিত থাক।

উপকারিতা—এই আসনটীর অভ্যাসে পাশিনীমুদ্রার সমুদয় উপকারিতা লাভ করা যায়, উপরন্তু হৃদ্‌যন্ত্র সবলতা লাভ করে। ইহা জঠরাগ্নি বৃদ্ধি করে, শরীরের অতিরিক্ত চর্বি নষ্ট করিয়া দেহকে সুঠাম-সুন্দর করে। দেহ কষ্টসহিষ্ণু ও কঠোর পরিশ্রমের উপযোগী হয়।

গরুড়াসন

এই আসনটীতে প্রতিষ্ঠিত হইলে দেহটী কতকটা ভক্তিনত বিষ্ণু-বাহন গরুড়ের আকৃতি ধারণ করে—এইজন্যই এই আসনটীর নাম গরুড়াসন।

প্রণালী—সোজা হইয়া দাঁড়াও। অতঃপর বামপদে দণ্ডায়মান থাকিয়া দক্ষিণ পদ দ্বারা বাম পদ বেষ্টন কর এবং দক্ষিণ হস্ত দ্বারা বাম হস্ত বেষ্টন করিয়া প্রণামের ভঙ্গীতে দাঁড়াও—এইভাবে ২।১ মিনিট

আসনে প্রতিষ্ঠিত থাক। অতঃপর বিপরীতক্রমে আসনটীর অনুষ্ঠান কর অর্থাৎ দক্ষিণ পদে দণ্ডায়মান হও এবং বাম পদ দ্বারা দক্ষিণ পদ বেষ্টন কর এবং বাম হস্ত দ্বারা দক্ষিণ হস্ত বেষ্টন করিয়া ২।১ মিনিট আসনে প্রতিষ্ঠিত থাক।

উপকারিতা—এই আসনটী অল্পবয়স্ক বালক-বালিকাদের বিশেষ উপযোগী। এই আসনটী অভ্যাসে অল্পবয়স্কদের হাত ও পায়ের স্নায়ু-পেশী দ্রুত সবলতর হইয়া উঠে; হস্তপদের অস্থিগুলি সুদৃঢ় হয়। বয়স্কদের একশিরা রোগ আরোগ্য করিতে এই আসনটী বিশেষভাবে সাহায্য করে।

সিংহাসন

সিংহ সর্বদা মুখ ব্যদান করিয়া জিহ্বা বাহির করিয়া রাখিতে অভ্যস্ত। এই আসনটীতেও অনুরূপভাবে জিহ্বা বাহির করিয়া রাখিতে হয়—এই জন্যই ইহার নাম সিংহাসন।

প্রণালী—বজ্রাসনের অনুরূপ পায়ের পাতা পিছনে লইয়া গিয়া পায়ের গোড়ালীর উপর উপবেশন কর। হস্তাঙ্গুলি সিংহের অঙ্গুলির মত বিস্ফারিত করিয়া হাঁটুর উপর সংলগ্ন রাখ। অতঃপর শ্বাস ত্যাগ করিয়া উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা সহকারে ক্রুদ্ধ সিংহের মত সজোরে জিহ্বার সমুদয় অংশ মুখগহ্বর হইতে বাহির করিয়া দাও। দৃষ্টি ভ্রূমধ্যে নিবদ্ধ রাখ। যতক্ষণ শ্বাস বন্ধ রাখিতে সমর্থ হইবে ততক্ষণ জিহ্বা বাহিরে রাখ। অনুরূপভাবে ৩।৪ বার ক্রিয়াটীর অনুষ্ঠান কর। এই আসনটীর রকমারী আছে। হাঁটু গাড়িয়া হাত মাটিতে স্থাপন করিয়া সিংহের মত চতুষ্পদাকৃতি হইয়াও এই আসনটী অভ্যাস করা যাইতে পারে।

উপকারিতা—এই আসনটী অভ্যাসে বক্ষদেশ সুপ্রশস্ত ও সুগঠিত হয়। জিহ্বা সবল হয়, জিহ্বার জড়তা নষ্ট হইয়া কণ্ঠস্বর সুমিষ্ট হয়। চোখের স্নায়ু-পেশী সবল হইয়া চোখের দৃষ্টিক্ষমতা বৃদ্ধি করে। এই আসনটী তোতলামী রোগ দূর করিতেও সাহায্য করে।

উপাধান-আসন

এই আসনটী বালিশের মত উপাধানের কাজ করে—এইজন্যই এই আসনটীর নাম উপাধান-আসন।

প্রণালী—চিৎ হইয়া শুইয়া পড়। অতঃপর গ্রীবাসনের অনুরূপ দক্ষিণ পদকে স্কন্ধদেশে প্রতিষ্ঠিত কর। বাম পদ তখন স্বাভাবিকভাবেই ভাঁজ হইবে। এইরূপ অবস্থায় আরামে শয়ন করিয়া পুস্তকাদি পাঠ করা যায় এবং বিশ্রাম উপভোগ করা যায়।

উপকারিতা—এই আসনটী অভ্যাসে গ্রীবাসনের সমস্ত উপকারিতাই লাভ হয়; উপরন্তু চোখের দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধিতেও এই আসনটী সাহায্য করে।

ময়ূরাসন

এই আসনটীতে প্রতিষ্ঠিত হইলে দেহ কতকটা ময়ূরের আকার ধারণ করে—এই জন্যই এই আসনটীকে ময়ূরাসন বলে।

প্রণালী—হাঁটু গাড়িয়া উপবেশন কর। অতঃপর হাঁটু হইতে নিজ নিজ হাতের এক হাত দূরে হাতের কব্জী দুইটী পরস্পর সংলগ্ন করিয়া স্থাপন কর। হাতের অঙ্গুলীগুলি যেন হাঁটুর দিকে থাকে। অনন্তর উভয় হাতের কূর্পর (কনুই) নাভিস্থানে স্থাপন পূর্বক পদদ্বয়কে সটান

করিয়া উর্ধ্বে তুলিবে। মস্তক নাভিদেশের সহিত সমসূত্রে মৃত্তিকার উর্ধ্বে থাকিবে। অনুরূপভাবে ৫।৬ বার আসনটী অভ্যাস কর। প্রত্যেক বার ৫।১০ সেকেণ্ড আসনটীতে প্রতিষ্ঠিত থাক।

উপকারিতা—এই ময়ূরাসনটী অভ্যাস করিলে গুল্ম, জলোদর, প্লীহা প্রভৃতি সর্বপ্রকার উদর-রোগ আরোগ্য হয়; বাত, পিত্ত ও কফ-দোষ বিনষ্ট হয়; শরীরের আলস্য ও জড়তা দূর হয়। এই আসনটী অভ্যাসে জঠরাগ্নি এতই বৃদ্ধি পায় যে অতিরিক্ত কদন্ন খাইলে অথবা তীব্র বিষ বা বিষাক্ত কোন খাদ্যগ্রহণ করিলেও তাহা পরিপাক হইয়া যায়, উহা দেহের কোন অনিষ্ট করিতে পারে না। (এই আসনটীর বিস্তৃত বিবরণ সহজ যৌগিক ব্যায়াম দ্বিতীয় খণ্ডে দ্রষ্টব্য)

নৌলী

এই ক্রিয়াটী অভ্যাসে বস্তি ও উদরপ্রদেশের নলগুলি অর্থাৎ প্রধান স্নায়ু ও পেশীগুলি বিশেষভাবে সবলতা প্রাপ্ত হয়। এইজন্য ইহার নাম নৌলী (এই নৌলী-ক্রিয়ার বিস্তৃত বিবরণ আমাদের সহজ যৌগিক ব্যায়াম ২য় খণ্ডে দ্রষ্টব্য)।

———

তৃতীয় অধ্যায়

মুদ্রা

'মুদ্রা' শব্দ মুদ্ ধাতু হইতে নিষ্পন্ন। মুদ্ ধাতুর অর্থ আনন্দ। যে ক্রিয়া দেহ-মনের পক্ষে আনন্দদায়ক, যে ক্রিয়া দেহ-মনের পক্ষে কল্যাণপ্রদ, তাহাই মুদ্রা। অথবা মুদ্রা শব্দের অর্থ ছাপ বা চিহ্ন। যে সমস্ত ক্রিয়ার অনুষ্ঠানে দেহ-মনের উপর এমন ছাপ পড়ে, যাহাতে অটুট স্বাস্থ্য চিহ্নিত হইয়া উঠে, দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্যলাভে দেহ-মন আত্মোন্নতির অনুকূল হইয়া উঠে—তাহাই মুদ্রা।

মুদ্রা আসনেরই প্রকারভেদ। আসনের মুখ্য উদ্দেশ্য—পেশী ও স্নায়ুতন্তুকে সুস্থ-সবল করা, মুদ্রার প্রধান কাজ—বহিঃস্রাবী ও অন্তঃস্রাবী গ্রন্থিসমূহকে সক্রিয় ও সবল রাখা। স্বাস্থ্যরক্ষায় পেশী ও স্নায়ুতন্তুর চেয়ে গ্রন্থির দায়িত্ব অধিকতর। ইহার মধ্যে আবার অন্তঃস্রাবী গ্রন্থির দায়িত্ব সর্বাধিক। অন্তঃস্রাবী গ্রন্থিগুলি যথোচিত রসক্ষরণ না করিলে শরীর স্বভাবতঃই দুর্বল, অকর্মণ্য ও ব্যাধিগ্রস্ত হইয়া অকালে মৃত্যুর কোলে ঢলিয়া পড়ে। অন্তঃস্রাবী গ্রন্থিসমূহ হইতে ক্ষরিত রসই রক্তের সহিত মিশিয়া গিয়া দেহযন্ত্রকে যথাযথভাবে পরিচালিত করে ও স্বাস্থ্যকে অটুট রাখে এবং সমস্ত রোগবীজাণু ধ্বংস বা জীর্ণ করিয়া শরীরকে অকালবার্ধক্য ও অকালমৃত্যুর হাত হইতে রক্ষা করে। গ্রন্থিগুলি সতেজ ও সক্রিয় থাকিলে দেহস্থ পেশী ও স্নায়ুতন্তুগুলিও সুস্থ-সবল এবং কর্মক্ষম থাকে।

একমাত্র যোগমুদ্রা ছাড়া এই অধ্যায়ের অন্যান্য মুদ্রাগুলি শুধু তরুণ-তরুণী ও প্রৌঢ়-প্রৌঢ়াদের জন্য। মেয়েদের ঋতু প্রতিষ্ঠিত না

হওয়া পর্যন্ত এবং ছেলেদের তের বৎসরে পদার্পণ না করা পর্যন্ত এই মুদ্রাগুলির অনুষ্ঠান নিষিদ্ধ। কেন নিষিদ্ধ, তাহার কারণ সংক্ষেপে অন্যত্র আলোচিত হইবে। ৬০ বৎসর পরও যাহাদের রক্তের চাপ স্বাভাবিক থাকে, হৃদ্‌রোগ না থাকে, শরীর অত্যন্ত দুর্বল না হয়, তাহাদেরও এই মুদ্রাগুলির অনুষ্ঠানে কোন বাধা নাই।

যোগ-মুদ্রা

এই মুদ্রাটির অভ্যাসে দেহ যোগসাধনায় উপযোগী নীরোগ হইয়া উঠে, এজন্যই ইহার নাম যোগমুদ্রা।

প্রণালী—পদ্মাসনে উপবেশন কর। যাহারা পদ্মাসনে বসিতে অক্ষম, তাহারা বীরাসনে বা আসনপিঁড়ি হইয়া উপবেশন কর। হাত দুইটি পিছনে নিয়া বাম হস্তের দ্বারা ডান হাতের কব্জী ধারণ কর। (মেয়েরা ডান হস্ত দ্বারা বাম হাতের কব্জী ধারণ করিবে)। অতঃপর শ্বাস ত্যাগের সঙ্গে সঙ্গে ধীরে ধীরে মস্তক অবনত করিয়া কপাল মৃত্তিকাসংলগ্ন কর। পাঁচ সেকেণ্ড শ্বাস রুদ্ধ রাখিয়া পুনরায় শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে মস্তক ও দেহকে সরল করিয়া পূর্বাবস্থায় উপনীত হও। একাসনে বসিয়া অন্ততঃ ৭ হইতে ১০ বার এই ক্রিয়াটির অনুষ্ঠান কর। প্রথম শিক্ষার্থী দৈনিক ২।৩ বার মাত্র ক্রিয়াটী অভ্যাস করিবে, ক্রমশঃ মাত্রা বাড়াইয়া ৭।৮ বার করিবে।

ভাবনা—শ্বাসগ্রহণ করিতে করিতে মস্তক উত্তোলনের সময় ভাবিবে—'আমার দেহ নির্মল প্রাণশক্তিতে পূর্ণ হইয়া উঠিতেছে।

শ্বাস ত্যাগের সঙ্গে সঙ্গে চিন্তা করিবে—'আমার দেহস্থ রোগবীজাণু ধ্বংস হইয়া নিঃশ্বাসের সহিত বহির্গত হইয়া যাইতেছে।'

উপকারিতা—যাহাদের অতিরিক্ত কোষ্ঠবদ্ধতা-দোষ আছে, তাহাদের মলনাড়ীতে ২।৩ দিনের মল সঞ্চিত হয়। মলনাড়ী এই সঞ্চিত মলের ভার সহ্য করিতে না পারিয়া স্থানভ্রষ্ট হইয়া পড়ে; স্থানভ্রষ্ট মলনাড়ী দুর্ব্বল হইয়া যথোচিতভাবে মলাপসারণ করিতে পারে না। এইজন্যই তখন কোন ঔষধেই স্থায়ীভাবে কোষ্ঠবদ্ধতা সারিতে চায় না। স্থানভ্রষ্ট মলনাড়ীকে স্বস্থানে পুনঃপ্রতিষ্ঠিত করিতে এবং বস্তিপ্রদেশের গ্রন্থি ও স্নায়ুগুলিকে সুস্থ-সবল করিয়া তুলিতে এই যোগমুদ্রা বিশেষ-ভাবেই সাহায্য করে। শরীরের মেদবৃদ্ধি প্রতিরোধ এবং হৃদয় ও ফুসফুসের সবলতা বিধানেও এই মুদ্রাটী বিশেষভাবেই সহায়কারী।

বিপরীতকরণী মুদ্রা

পদদ্বয়কে ঊর্ধ্বে তুলিয়া শরীরকে বিপরীতভাবে স্থাপন করিবে। যোগীদের ভাষায় "ঊর্ধ্বে চ নীয়তে সূর্যশ্চন্দ্রশ্চ অধঃ আনয়েৎ—সূর্যকে ঊর্ধ্বে এবং চন্দ্রকে নিম্নে স্থাপন করিবে—ইহাই বিপরীতকরণী মুদ্রা।

প্রণালী—মস্তক মৃত্তিকাসংলগ্ন করিয়া চিৎ হইয়া শুইয়া পড়, (মাথার নীচে বালিশ বা অন্য কিছু রাখিও না)। হস্তদ্বয় উপুড় করিয়া শরীরের পার্শ্বে স্থাপিত কর। পায়ের অঙ্গুলিগুলিকে ঊর্দ্ধমুখী রাখিয়া পদদ্বয় সরলভাবে বিন্যস্ত কর। এইভাবে পদদ্বয়কে ধীরে ধীরে ঊর্ধ্বে উঠাও। ৬০ ডিগ্রীর মত উঠাইয়া একটু থাম। এখন হাতের কনুই ও কব্জীর উপর শরীরের ভার রাখিয়া কোমরসহ পদদ্বয়কে আরও ঊর্ধ্বে তোল। তারপর হাতের কনুই ও কব্জীকে স্তম্ভের আকারে স্থাপিত

করিয়া দুই হাতের উপর কোমরের ভর রাখিয়া পদদ্বয়কে উর্ধ্বোত্তোলিত কোমরের সমান্তরালে সরল কর। সাধ্যমত কিছুক্ষণ এইভাবে থাকিয়া ধীরে ধীরে পা নামাইয়া শরীরকে পূর্বাবস্থায় ফিরাইয়া আন। সম্ভবপর হইলে প্রত্যহ দুইবেলাই কিছু কিছু সময় চেষ্টা করিয়া ক্রিয়াটি আয়ত্ত কর। ক্রিয়াটি ভাল আয়ত্ত হইলে আর দুই বেলা করিবার প্রয়োজন নাই, একবেলা করিলেও চলিবে। পা উর্ধ্বে তুলিয়া অন্ততঃ ৫ মিনিট সময় স্থির থাকিতে যখন আর কষ্ট হইবে না, তখনই মুদ্রাটি আয়ত্ত হইয়াছে বলিয়া মনে করিবে।

অভ্যাসের সময়—মেয়েদের পক্ষে শীতকালে অন্ততঃ ৮ মিনিট, গ্রীষ্মকালে ৫ মিনিট ; ছেলেদের পক্ষে শীতকালে ১০ মিনিট ও গ্রীষ্মকালে ৮ মিনিট। (বৈশাখ হইতে আশ্বিন এই ছয়মাসকে গ্রীষ্মকাল এবং কার্তিক হইতে চৈত্র এই ছয়মাসকে মোটমুটিভাবে শীতকাল বলিয়া ধরিতে হইবে।) যাহারা প্রত্যহ সর্বাঙ্গাসন ও শীর্ষাসন অভ্যাস করিবে তাহাদের এই মুদ্রাটি ৫ মিনিটের বেশী অভ্যাস করিবার প্রয়োজন নাই।

ভাবনা—আমার মস্তিষ্ক হইতে চান্দ্রী সুধা অর্থাৎ অমৃতরূপ প্রাণধারা ক্ষরিত হইয়া সর্বাঙ্গকে প্লাবিত করিতেছে, অপূর্ব প্রাণশক্তিতে আমার দেহ-মন পরিপূর্ণ হইয়া উঠিতেছে।

উপকারিতা—যোগশাস্ত্রমতে এই মুদ্রাটি দেহকে বলিপলিরহিত করে। 'বলি' অর্থাৎ চর্মসংকোচ ; 'পলি' অর্থাৎ শুভ্রকেশ। এই আসনটি অভ্যস্ত থাকিলে বৃদ্ধবয়সেও গাত্রচর্ম সংকুচিত হয় না, চুল পাকে না—আমরণ দেহ যুবকদের মত নিটোল থাকে, যৌবনশক্তি অক্ষুণ্ণ থাকে।

যোগীরা বলেন—

"নাভিমূলে বসেৎ সূর্যস্তালুমূলে চ চন্দ্রমাঃ।
অমৃতং গ্রসতে সূর্যস্ততো মৃত্যুবশো নরঃ॥"

—অর্থাৎ নাভিমূলে সূর্যের বসতিস্থান, তালুমূলে চন্দ্রের অধিষ্ঠান। চন্দ্র হইতে যে অমৃতধারা ক্ষরিত হয়, সূর্য তাহা গ্রাস করে বলিয়াই জীব মৃত্যুকবলিত হয়।

যোগীদের এই উক্তি আমাদের কাছে হেঁয়ালি বলিয়াই মনে হইবে। কিন্তু বাস্তবিক ইহা হেঁয়ালি নয়; ইহার মধ্যে দেহতত্ত্বের ও সৃষ্টিতত্ত্বের ইঙ্গিত আছে; এই বিষয়ে বিস্তৃত আলোচনার স্থান ইহা নয়, তবুও যোগীদের উক্তির সমর্থনে সেই তত্ত্বের কিঞ্চিৎ আভাস সংক্ষেপে এখানে দিতেছি।

যোগশাস্ত্রমতে মানবদেহটি একটি ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ড, বিরাট বিশ্বসৃষ্টির একটি ক্ষুদ্র প্রতীক্। যোগীদের মতে এই সৃষ্টি সপ্ত চেতনার স্তরে বিভক্ত। এই সপ্ত-চেতনাই যেন পরমাত্মারূপী সূর্যের সপ্তরশ্মি। সৃষ্টির মাঝে সর্বত্রই তাই এই সাতের খেলা, সাতের মায়া বিদ্যমান। সূর্যের রশ্মি বিশ্লেষণ করিলে পাই—সাতটি বর্ণ, সাতটি রং-এর আলো। ভূঃ, ভুবঃ, স্বঃ, মহঃ, জনঃ, তপঃ, সত্য প্রভৃতি সপ্ত লোক এই সপ্ত-চেতনারই বাস্তব প্রতিরূপ। যোগীরা বলেন—আমাদের দেহে সূক্ষ্মাকারে সপ্ত গ্রন্থি বা সপ্ত-চক্র রহিয়াছে; ইহারা সপ্ত ব্রহ্মাণ্ডের প্রতিরূপ। পরমাত্মা হইতে নিঃসৃত সপ্তরশ্মি বা সপ্ত-চেতনার ইহারা অধিষ্ঠানভূমি বা ক্রিয়াক্ষেত্র। মানুষ যখন ভাগবত জীবন, দিব্য জীবন লাভ করে, তখন সপ্ত-চেতনাই এই সপ্তগ্রন্থি অবলম্বন করিয়া উন্মেষিত হইয়া উঠে।

সৃষ্টি যেমন উর্ধ্বলোক ও অধঃলোকে, উর্ধ্বচেতনায় ও অধঃচেতনায় বিভক্ত, তেমনি আবার এই উর্ধ্বচেতনা ও অধঃচেতনার বিভিন্ন স্তর আছে। উর্ধ্বচেতনার আধার মস্তিষ্কেও সোমগ্রন্থি, দেবক্ষগ্রন্থি প্রমুখ আরও অনেকগুলি গ্রন্থি আছে। এই সমস্ত গ্রন্থিস্থানকেই যোগীরা চন্দ্রলোক, বিষ্ণুলোক, পরমব্রহ্মলোক প্রভৃতি নামে অভিহিত

করিয়াছেন। চন্দ্রলোকই অমৃতলোক ; এই লোক মৃত্যুর অনুশাসনের ঊর্ধ্বে। চন্দ্রলোক বা অমৃতলোক হইতেই অজর-অমর প্রাণশক্তিধারা সৃষ্টিতে নামিয়া আসিয়াছে। চন্দ্রলোকই "লয়স্থানো বায়োঃ"—বায়ু বা প্রাণশক্তি চন্দ্রলোক হইতে আসে, চন্দ্রলোকেই লয় পায়। আমাদের মস্তিষ্কস্থিত সোমগ্রন্থি সূক্ষ্ম চন্দ্রলোকেরই স্থূল প্রতীক। এই সোমগ্রন্থি বা স্থূল চন্দ্রলোক হইতে নিয়ত অজর-প্রাণের অমৃতধারা ক্ষরিত হইয়া দেহকে সঞ্জীবিত রাখিতেছে। যকৃত হইতে পিত্তরস ক্ষরিত হইয়া যেমন খাদ্যবস্তুকে জীর্ণ করে তেমনি উপরি-উক্ত তালুমূলস্থ চন্দ্রলোক হইতেও একপ্রকার প্রাণরস (আধুনিক দেহবিজ্ঞানীর ভাষায় অন্তঃস্রাবী রস) ক্ষরিত হইয়া দেহকে প্রাণবান্ রাখে। দেহস্থ চন্দ্রলোক-ক্ষরিত এই রসকে অমৃতধারা বা সুধাধারা বলা হয়। তৈল দগ্ধ হইয়া যেমন প্রদীপকে প্রজ্বালিত রাখে, তেমনি এই সোমগ্রন্থিরসের কিয়দংশ দগ্ধ হইয়া সূর্যগ্রন্থি বা জঠরাগ্নিকে উদ্দীপ্ত রাখে। সোমগ্রন্থিরস অল্পপরিমাণে নিঃসৃত হইলে উহা জঠরাগ্নিকে সচল রাখিবার কাজেই ব্যয় হইয়া যায়। দেহের জীবনীশক্তি বৃদ্ধিতে, দেহকে প্রাণবান্ রাখিতে আর উহা সহায়তা করিতে পারে না। এই জন্যই দেহ ক্রমশঃ জরাগ্রস্ত হইয়া মৃত্যুকবলিত হয়।

বিপরীতকরণী মুদ্রা দ্বারা তালুমূলক্ষরিত চান্দ্রীসুধার ন্যূনতা নিবারিত হয় বলিয়াই ইহা জরা ও বার্ধক্য হইতে দেহকে রক্ষা করিতে সাহায্য করে।

ইড়া-নাড়ী অবলম্বন করিয়াই সোমগ্রন্থি-সুধা বা চান্দ্রী-সুধা সমস্ত দেহে ব্যাপ্ত হইয়া পড়ে, এইজন্যই ইড়া-নাড়ীর অপর নাম চন্দ্রনাড়ী।

যোগশাস্ত্রবর্ণিত এই চান্দ্রী-সুধা-ক্ষরণের সূক্ষ্ম যুক্তি হয়ত সকলের হৃদয়ঙ্গম হইবে না, কিন্তু আধুনিক শরীর-বিজ্ঞানের ব্যাখ্যা দ্বারাও এই

মুদ্রাটীর উপকারিতা প্রমাণ করা যায়। যে সমস্ত রক্তবাহী নাড়ী বা ধমনীর সাহায্যে নিম্নাঙ্গ হইতে উর্দ্ধাঙ্গে মস্তিষ্ক প্রভৃতিতে রক্ত পরিচালিত হয়, সর্বদা মাধ্যাকর্ষণ-নিয়মের বিরুদ্ধাচরণ করিতে হয় বলিয়া তাহারা সহজেই ক্লান্ত ও দুর্বল হইয়া পড়ে এবং শক্তিক্ষয়ের যথোচিত পরিপূরণের অভাবে দেহ জরাগ্রস্ত হইতে থাকে। শারীরিক দুর্বলতা বোধ করা, মাথা ঘোরা, সময় সময় চোখে অন্ধকার দেখা প্রভৃতি অবসাদের মূল কারণ—উর্দ্ধাঙ্গে রক্তবাহী নাড়ী বা ধমনীমণ্ডলীর যথোচিত রক্তপরিচালনে অক্ষমতা। এই অক্ষমতা দূর করার প্রকৃষ্ট উপায়—ধমনীমণ্ডলীকে প্রত্যহ কিছুক্ষণ বিশ্রাম দেওয়ার ব্যবস্থা করা। আমরা যেমন নিদ্রার পর বা বিশ্রামের পর নূতন কর্মশক্তি লাভ করি, এই ধমনীমণ্ডলীরও তেমনি বিশ্রাম দ্বারা নবশক্তি অর্জনের প্রয়োজন। মস্তক নিম্নে স্থাপিত করিয়া পদদ্বয় উর্দ্ধে তুলিয়া রাখিলে রক্তবহা নাড়ীমণ্ডলী উর্দ্ধাঙ্গে রক্ত পরিচালনার গুরুতর শ্রম হইতে সাময়িক অব্যাহতি পায়। প্রতিদিন কিছু সময় এইরূপ বিশ্রাম পাইলে ইহাদের কর্মশক্তি চিরদিন অক্ষুণ্ণ থাকে, দেহে যৌবনোচিত শক্তিসামর্থ্য অটুট থাকে। ফলে অকালে মানুষকে গলিত-অঙ্গ, পলিত-মুণ্ড ও দন্তবিহীন হইতে হয় না। এই মুদ্রার অভ্যাসে কোষ্ঠকাঠিন্য নিবারিত হয়, অজীর্ণ রোগ নির্মূল হয়, জঠরাগ্নি বৃদ্ধি পায়, রক্তশূন্যতা দূর হয়, শরীর সবল হয়।

যাহাদের কোষ্ঠবদ্ধতা আছে, তাহারা অতি প্রত্যূষে একগ্লাস ঠাণ্ডা জল পান করিয়া এই আসনটী করিবে। ঠাণ্ডা জল যাহাদের সহ্য হয় না, তাহারা ঈষদুষ্ণ জল ব্যবহার করিবে। যাহাদের কোষ্ঠবদ্ধতা-দোষ নাই, তাহাদের পক্ষেও প্রত্যূষে জলপানে কোন বাধা নাই। উষাপান সকলের পক্ষেই উপকারী। (এই বিষয়ে আমাদের যোগবলে রোগ-আরোগ্য গ্রন্থের সহজ বস্তি-ক্রিয়া বিবরণ দ্রষ্টব্য।)

সর্বাঙ্গাসন
বা
সর্বাঙ্গসাধন মুদ্রা

সমগ্র শরীরের উপর এই মুদ্রাটির আশ্চর্য প্রভাব, অর্থাৎ ইহার অভ্যাসে শরীরের সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গই নীরোগ, সুস্থ ও সবল হইয়া উঠে বলিয়াই ইহার নাম সর্বাঙ্গ-আসন বা সর্বাঙ্গসাধন মুদ্রা।

প্রণালী—বিপরীতকরণী মুদ্রা ভাল অভ্যস্ত হইলেই এই মুদ্রার অনুষ্ঠান সহজ হইয়া আসে। বিপরীতকরণী মুদ্রাকে অর্ধ-সর্বাঙ্গাসন বলা যাইতে পারে। ঠিক বিপরীতকরণীর অনুরূপ মস্তক মৃত্তিকাসংলগ্ন করিয়া চিৎ হইয়া শুইয়া পড়। বিপরীতকরণীতে কোমরের সমান্তরালে পা উঠাইতে হয়; সর্বাঙ্গাসনে স্কন্ধের সমান্তরালে পা ঊর্ধ্বে তুলিয়া সমস্ত শরীরকে সোজা সরল করিতে হইবে। বিপরীতকরণীতে হস্তদ্বয় স্তম্ভস্বরূপ হইয়া কোমরের ভাররক্ষার অবলম্বন হয়; কিন্তু সর্বাঙ্গাসনে হস্তদ্বয় পৃষ্ঠ-দেশে উঠিয়া আসিবে, সমগ্র শরীরের ভারকেন্দ্র স্কন্ধদেশ ও বাহুমূলের উপর স্থাপিত হইবে। বিপরীতকরণীতে চিবুক মস্তকের সমান্তরালে ঊর্ধ্বমুখী থাকে অর্থাৎ কণ্ঠ ও চিবুকের মধ্যে যথেষ্ট ফাঁক থাকে। সর্বাঙ্গাসনে চিবুক আসিয়া কণ্ঠকূপে সংলগ্ন হইবে।

[বুক ও কণ্ঠের সংযোগস্থলের গর্তটির নাম কণ্ঠকূপ।]

এই আসনটীরও বিভিন্ন প্রকারভেদ আছে। হস্তদ্বারা পৃষ্ঠদেশ ধারণ না করিয়া হস্তদ্বয় পৃষ্ঠের নিম্নভাগে মৃত্তিকার সমান্তরালে রাখা যাইতে পারে, অথবা বামহস্ত দ্বারা ডান-হাতের কব্জি ধারণ করিয়া কব্জিবদ্ধ হস্তদ্বয়কে পৃষ্ঠদেশে স্থাপন করা যাইতে পারে। এইরূপ কব্জিবদ্ধ হস্তদ্বয়

পৃষ্ঠদেশ ও পদদ্বয়কে সরল রাখিতে বিশেষভাবে সাহায্য করে। [চিত্র সর্বাঙ্গাসন (খ) দেখ।]

আসনটি ভাল অভ্যস্ত হইলে প্রত্যহ বৈকালে একবার মাত্র আসনটী করিতে হইবে। প্রত্যহ নিষ্ঠার সহিত চেষ্টা করিয়া আসনটি ধীরে ধীরে আয়ত্ত কর। পা উর্ধ্বে তুলিয়া ৫ মিনিট আসনে প্রতিষ্ঠিত থাকিতে যখন আর কোন কষ্ট হইবে না, তখনই বুঝিবে—আসনটি আয়ত্ত হইয়াছে। এই আসন অভ্যাসের সময়—ছেলেদের পক্ষে সর্বোচ্চ মাত্রা ৮।১০ মিনিট, মেয়েদের ৫।৭ মিনিট।

ভাবনা—ইন্দ্রগ্রন্থি ও উপেন্দ্রগ্রন্থি হইতে ক্ষরিত সুধাধারায় অনুষিক্ত হইয়া আমার প্রতি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ যৌবনশক্তিতে পূর্ণ হইয়া উঠিতেছে। আমার দেহে জরা ও বার্ধক্যের প্রবেশাধিকার নাই।

উপকারিতা—এই সর্বাঙ্গাসন বা সর্বাঙ্গসাধন মুদ্রাটির অশেষ গুণ। যে এই মুদ্রাটি ঠিক ঠিক ভাবে অনুষ্ঠান করিবে সে-ই ইহার গুণ উপলব্ধি করিয়া বিস্মিত না হইয়া পারিবে না। এক কথায় বলিতে গেলে, এই মুদ্রাটি সর্বরোগহর। এই মুদ্রাটির অনুষ্ঠানে ইন্দ্রগ্রন্থি বা যৌবন-গ্রন্থি (Thyroid gland) প্রয়োজনীয় অন্তর্মুখী রস উৎপন্ন করে। ইন্দ্র-গ্রন্থির এই অন্তর্মুখী রসই শরীরের সমস্ত দূষিত পদার্থ নষ্ট করে; শরীরের সমস্ত রোগবীজাণু ধ্বংস করিয়া শরীরকে আমরণ যৌবনোচিত সুদৃঢ় এবং সবল রাখে।

ইন্দ্রগ্রন্থি কণ্ঠদেশে অবস্থিত। অতি প্রাচীনকাল হইতেই ভারত-বর্ষের যোগাচার্যেরা এবং চিকিৎসকেরা এই গ্রন্থির অলৌকিক ক্ষমতার বিষয় জ্ঞাত ছিলেন। আয়ুর্বেদশাস্ত্রকারেরা এই গ্রন্থিটি সম্বন্ধে বিশেষ খবর রাখিতেন বলিয়াই তাঁহারা 'সর্বরোগে ধন্বন্তরি' মকরধ্বজ ঔষধটি আবিষ্কার করিতে পারিয়াছিলেন। মকরধ্বজ ঔষধের প্রধান উপাদান

"পারদ"। পারদ যৌবনগ্রন্থিকে উত্তেজিত করিয়া তাহা হইতে অন্তর্মুখী রস উৎপন্ন করিতে সাহায্য করে। এই জন্যই অনুপানভেদে মকরধ্বজ সমস্ত রোগেই ব্যবহার করা চলে।

যোগীরা যাহাকে সপ্ত-চক্র বা সপ্ত-গ্রন্থি বলেন, আধুনিক পাশ্চাত্ত্য চিকিৎসা-শাস্ত্রেও তাহাদের সম্বন্ধে যথেষ্ট আলোচনা হইয়াছে। পাশ্চাত্ত্য চিকিৎসা-শাস্ত্রমতে এই গ্রন্থিগুলি Endocrine gland বা প্রণালী-বিহীন গ্রন্থিমালার অন্তর্ভুক্ত। প্রণালীবিহীন গ্রন্থির বিশেষত্ব এই—উহার অন্তর্মুখী রস নলপথে বাহির না হইয়া সোজা রক্তের সহিত মিশিয়া যায়। আধুনিক চিকিৎসাশাস্ত্র এই সব গ্রন্থির ক্রিয়া সম্বন্ধে বিস্তৃত বিবরণ দিয়াছে। যোগশাস্ত্রে এত বিস্তৃত বিবরণ নাই। আমাদের দেশের শাস্ত্রকারেরা তাঁহাদের অর্জিত জ্ঞান সূত্রাকারে নিবদ্ধ রাখিতে, অতি সংক্ষেপে প্রকাশ করিতে ভালবাসিতেন। বিস্তৃত ব্যাখ্যার ভার থাকিত ভাষ্যকার ও টীকাকারদের উপর। রাষ্ট্রবিপ্লবাদি নানা কারণে যোগ-শাস্ত্রের ভাষ্য ও টীকা-টিপ্পনী বহুলাংশে নষ্ট হইয়াছে। এই সব গ্রন্থি সম্বন্ধে পাশ্চাত্ত্য চিকিৎসা-শাস্ত্রের গবেষণাকে আমরা যোগশাস্ত্রেরই যুগোপযোগী আধুনিক ব্যাখ্যা বলিয়া ধরিয়া লইতে পারি। তবুও একথা আমাদের মনে রাখিতে হইবে—যোগীদের গ্রন্থিতত্ত্ব এবং আধুনিক দেহবিজ্ঞানীদের গ্রন্থিবিজ্ঞান ঠিক এক পর্যায়ের নয়। উভয়ের কোথায় মিল এবং কোথায় পার্থক্য, তাহা পরবর্তী অধ্যায়ে আমরা সংক্ষেপে আলোচনা করিব।

পাশ্চাত্ত্য চিকিৎসাশাস্ত্রে বর্ণিত ইন্দ্রগ্রন্থির ক্রিয়াবৈষম্যের ফলাফল নিম্নে উল্লিখিত হইল।

ইন্দ্রগ্রন্থির আংশিক অকর্মণ্যতার লক্ষণ

(১) দাঁতগুলি পরিষ্কার নয়, সুশৃঙ্খলভাবে সাজানো নয়—এলো-মেলো, আঁকাবাঁকা, সম্মুখের রাজদন্ত দুইটা অস্বাভাবিক বড়। মাতৃ-

দুগ্ধের সহিত যৌবনগ্রন্থি বা ইন্দ্রগ্রন্থির অন্তর্মুখী-রস যথোচিতভাবে কোন শিশু যদি না পায়, তাহা হইলেই তাহার দাঁতের এই অবস্থা হয়।

(২) শিশুর দন্তোদ্গমে দেরী হয়; দাঁতে পোকা লাগে। এই সব শিশুর সর্দিকাসি লাগিয়াই থাকে। বয়স বৃদ্ধি হইলেও ইহারা ঠাণ্ডা সহ্য করিতে পারে না। ইন্‌ফ্লুয়েঞ্জা, টাইফয়েড, নিউমোনিয়া প্রভৃতি রোগে ইহাদের অকালমৃত্যুর আশঙ্কা থাকে। শিশুর চর্মরোগের কারণও মাতৃদুগ্ধে ইন্দ্রগ্রন্থিজাত অন্তর্মুখী রসের অভাব।

(৩) মাথার চুল পড়িয়া যায়, অকালে চুল পাকিতে আরম্ভ করে। ভরা যৌবনেই দাঁত নড়ে এবং দাঁত পড়িয়া যায়।

(৪) গাত্রচর্ম শুষ্ক, কর্কশ, হৃৎপিণ্ড দুর্বল, নাড়ী ক্ষীণ। শরীরে রক্তের চাপ স্বাভাবিক হইতে কম। সুস্থদেহে রক্তের স্বাভাবিক চাপ ১১০ মিলিমিটার। এই গ্রন্থির অন্তর্মুখী রসের অভাবে রক্তের চাপ কখনও ৮৫, কখনও বা ৮০ মিলিমিটার পর্যন্ত নামে।

(৫) শরীর সর্বদা দুর্বল বলিয়া বোধ হয়; যখন-তখন মাথা ধরে; মাথায় যন্ত্রণা সুরু হয়। দৃষ্টিশক্তি কমে। অল্প পরিশ্রমেই শরীর ক্লান্ত হইয়া পড়ে। নারী পুরুষ উভয়েরই স্বাভাবিক ধারণাশক্তি হ্রাস পায়। তরুণী মেয়েদের জরায়ুর স্নায়ু ও পেশী শিথিল হইয়া পড়ে; ফলে অতি-রজঃ অথবা রজঃকষ্ট উপস্থিত হয়। ভয়াবহ কোষ্ঠবদ্ধতা সুরু হয়; হজমের শক্তি কমিয়া যায়।

(৬) শরীরে মেদবৃদ্ধি হয়। এই গ্রন্থির অন্তর্মুখী-রসের অভাবে জঠরাগ্নি দুর্বল হয়। অপ্রয়োজনীয় চর্বি জঠরাগ্নি দগ্ধ করিতে পারে না, এইজন্যই রোগীর স্কন্ধ এবং উদরপ্রদেশে মেদবৃদ্ধি হইতে থাকে। এই গ্রন্থিটির সহিত বস্তিপ্রদেশের গ্রন্থিগুলিও যদি দুর্বল হইয়া পড়ে, তাহা হইলে শরীর হয় অস্থিচর্মসার।

(৭) এই গ্রন্থির অন্তর্মুখী-রসই স্তনগ্রন্থির (mammary gland) অন্তর্মুখী রসের সহিত মিশিয়া মেয়েদের স্তনের যথোচিত আকার ও দুগ্ধ-নিঃসরণ-ক্ষমতা ঠিক রাখে। এই রসের আংশিক অভাবেই মেয়েদের স্তন শুকাইয়া যায় ; শিশুর উপযোগী যথেষ্ট দুগ্ধ নিঃসরিত হয় না। এই সব মাতার সন্তান কখনও বলিষ্ঠ হয় না এবং সহজেই রোগাক্রান্ত হইয়া পড়ে।

ইন্দ্রগ্রন্থির অতিস্রাবের লক্ষণ

একজাতীয় গলগণ্ডরোগ (exophthalmic goitre) অম্লরসোদ্‌গার সহ অজীর্ণতা, দ্রুত হৃৎস্পন্দন, দ্রুত শ্বাসপ্রশ্বাসের ক্রিয়া। দাঁতগুলি সুগঠিত এবং মুক্তার মত অতিরিক্ত ঝকৃঝকে। শরীরের ওজন হ্রাস ইত্যাদি।

* * *

ইন্দ্রগ্রন্থির ক্রিয়াবৈষম্যের ফল সংক্ষেপে উল্লিখিত হইল। ইহা দ্বারাই আমরা বুঝিতে পারি—স্বাস্থ্যরক্ষা-ব্যাপারে এই গ্রন্থিটির দায়িত্ব কতখানি। এই গ্রন্থিটি সুস্থ-সবল থাকিলে শরীরের অন্য যন্ত্রগুলিও সুস্থ-সবল ও কার্যক্ষম থাকে। একমাত্র সর্বাঙ্গাসনই এই গ্রন্থিটিকে সুস্থ-সবল রাখিতে পারে। এই আসনটি অভ্যাসের সময় প্রচুর রক্ত আসিয়া কণ্ঠদেশে সঞ্চিত হয় ; সেই রক্ত হইতে প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর উপাদান গ্রহণ করিয়া ইন্দ্রগ্রন্থি সুস্থ-সবল থাকে এবং দায়িত্ব যথোচিতভাবে পালন করে।

সর্বাঙ্গাসন-অভ্যাসকারীকে কখনও কলেরা, বসন্ত, টাইফয়েড, নিউমোনিয়া, শূলব্যাধি, কুষ্ঠ প্রভৃতি জীবনসংশয়কারী দুরারোগ্য রোগ আক্রমণ করিয়া মৃত্যুর মুখে ঠেলিয়া দিতে পারে না। সর্বাঙ্গাসন অভ্যাসকারী যুবক-যুবতীরা এই সব রোগের আক্রমণ প্রতিরোধ করিয়া বাঁচিয়া উঠে। কোষ্ঠবদ্ধতা, অজীর্ণরোগ, প্লীহা ও যকৃতের দোষ এই আসনটি

অভ্যস্ত হইলে ক্রমশঃ আরোগ্য হইতে থাকে। এই আসন মেয়েদের ঋতুর দোষ যাদুমন্ত্রের মত আরোগ্য করে। ইহার অভ্যাসে স্থানচ্যুত জরায়ু স্বস্থানে পুনঃস্থাপিত হয়। শারীরিক দুর্বলতা, মাথাঘোরা প্রভৃতি রোগ এই আসনটি অল্পদিন অভ্যাসের পরই দূর হইয়া যায়।

* * * *

স্বভাবতঃই মনে প্রশ্ন জাগিতে পারে—কলেরা বসন্ত প্রভৃতি রোগ তো জীবাণুঘটিত এবং সংক্রমণজনিত, সুতরাং আসন-মুদ্রা দ্বারা ইহাদের প্রতিরোধ কি প্রকারে সম্ভব?

আমরা অনেকেই জানি—রক্তের মাঝে দুই জাতীয় জীবাণু আছে। একজাতীয় জীবাণুকে বলে লাল রক্তাণু (Red corpuscles), আর এক জাতীয় জীবাণুকে বলে শ্বেত রক্তাণু (White corpuscles)। রক্তবহা নাড়ীগুলির সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম শাখা-প্রশাখা ফুস্‌ফুসের সহিত সংযুক্ত থাকে। এ সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম নাড়ীগুলির অভ্যন্তরস্থ লাল রক্তাণুগুলি ফুস্-ফুসে আগত বায়ু হইতে অক্সিজেন অর্থাৎ অম্লজান-বায়ু সংগ্রহ করে এবং এই অক্সিজেন সমস্ত প্রাণকোষে পরিবেশন করিয়া তাহাদিগকে সুস্থ ও সবল রাখে। সমগ্র শরীরের স্বাস্থ্য ও সবলতা এই প্রাণকোষগুলির স্বাস্থ্যের উপরই নির্ভর করে। রক্তাণুগুলি দুর্বল হইয়া পড়িলে অথবা ইহাদের সংখ্যা কমিয়া গেলে দেহস্থ প্রাণকোষগুলি প্রয়োজনীয় অক্সিজেন পায় না, ফলে স্বাস্থ্য ভাঙ্গিয়া পড়ে; দুর্বলতা, মাথা-ঘোরা, বুক ধড়ফড় করা, এনিমিয়া বা রক্তশূন্যতা দেখা দেয়।

শ্বেতরক্তাণু (White corpuscles) হইল দেহসাম্রাজ্য রক্ষার বিশ্বস্ত সৈনিক। বাহির হইতে আক্রমণকারী রোগবীজাণুদের সহিত যুদ্ধ করিয়া তাহাদের ধ্বংস করাই শ্বেত-রক্তাণুদের কাজ। জ্বরের সময় শরীর যে উষ্ণ হয়, শ্বেতরক্তাণুর সহিত রোগবীজাণুর সংঘর্ষই তাহার কারণ।

ফোঁড়া ও পাঁচড়া থাকিলে যে শাদা রঙের পুঁজ বাহির হয়, তাহা এই বিশ্বস্ত দেহরক্ষী সৈনিকদের মৃতদেহের স্তূপ। যে সমস্ত শ্বেতরক্তাণু এবং রোগজীবাণু যুদ্ধে প্রাণ হারাইয়াছে, তাহাদের গলিত শবদেহই পুঁজের আকারে দেহ হইতে নির্গত হইয়া যায়।

আধুনিক দেহবিজ্ঞানীরা অন্তঃস্রাবী গ্রন্থিগুলি লইয়া বিশেষভাবে গবেষণা করিতেছেন। কোন কারণে যাহাদের ইন্দ্রগ্রন্থি (Thyroid gland) নষ্ট হইয়াছে বা দুর্বল হইয়াছে অথবা অস্ত্রোপচার দ্বারা অপসারিত করা হইয়াছে, তাহারা সহজেই বিবিধ রোগে আক্রান্ত হইয়া পড়ে ; সংক্রামক ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত হইয়া ইহাদের অনেকেই অকাল-মৃত্যু বরণ করে। চিকিৎসকেরা এই সব রোগীর দেহে থাইরয়েড্-রস ইন্‌জেকশন করিয়া আশ্চর্য সুফল পাইয়াছেন। তাঁহারা লক্ষ্য করিয়া দেখিয়াছেন—থাইরয়েড্-রস ইন্‌জেকশনের অব্যবহিত পরেই রক্তের ভিতরকার লালরক্তাণু ও শ্বেত-রক্তাণু সবলতর হইয়া নিজ নিজ কর্তব্যে আত্মনিয়োগ করিয়াছে দেহের প্রাণকোষগুলিকে সবল করিয়া, বহিরাগত রোগবীজাণুকে ধ্বংস করিয়া তাহারা দেহকে সুস্থ-সবল করিয়া তুলিতেছে।

বৈজ্ঞানিক যন্ত্রপাতি দ্বারা আধুনিক যুগের চিকিৎসকেরা গ্রন্থিতত্ত্ব সম্বন্ধে যে রহস্য উদ্ভেদ করিতেছেন, অন্ততঃপক্ষে কয়েক হাজার বৎসর পূর্বে যোগীরাও সেই রহস্য সম্যক্ অবগত ছিলেন। তাই তাঁহারা এমন-ভাবে আসন-মুদ্রাগুলির নির্বাচন করিয়াছেন, যাহাতে দেহের সমুদয় গ্রন্থিগুলি যথোচিতভাবে সক্রিয় থাকিয়া দেহকে আমরণ সুস্থ-সবল রাখে। এই সমস্ত মুদ্রা অভ্যাসের ফলে গ্রন্থিসমূহের রসক্ষরণ স্বাভাবিক-ভাবে হয় বলিয়াই শ্বেতরক্তাণুসহ সমুদয় রক্তপ্রবাহ সতেজ থাকে ও প্রাণকোষগুলি জীবন্ত থাকে ; ফলে কলেরা, বসন্ত প্রভৃতি সংক্রামক

রোগবীজাণু দেহ আক্রমণ করিতে আসিয়াও পরাস্ত হইয়া মৃত্যু বরণ করিতে বাধ্য হয়। এই মুদ্রা দ্বারা রোগসংক্রমণ নিবারণের ইহাই রহস্য।

* * * *

উড্ডীয়ানবন্ধ-মুদ্রা ও মস্তক-মুদ্রা অভ্যাসের দ্বারা (ইহাদের কথা পরে বলিতেছি) ইন্দ্রগ্রন্থির অতিক্রিয়তা ও অতিস্রাবকে দমনে রাখা যায়। সুতরাং যাহাদের ইন্দ্রগ্রন্থি অতিক্রিয়াশীল, তাহারা সর্বাঙ্গাসন না করিয়া উপরি-উক্ত মুদ্রা দুইটি প্রথমে অভ্যাস করিবে। দুই মাস ঐ মুদ্রা দুইটি অভ্যাস করিলেই ইন্দ্রগ্রন্থির ক্রিয়া স্বাভাবিক হইবে। তখন আর সর্বাঙ্গাসন অভ্যাসে কোন বাধা থাকিবে না।

ইন্দ্রগ্রন্থি দুর্বল হয় নানা কারণে। যাহারা রুগ্ন পিতামাতার সন্তান, যাহারা মাতৃদুগ্ধের সহিত যথোচিত ইন্দ্রগ্রন্থি বা যৌবনগ্রন্থিজাত অন্তর্মুখী রস পায় নাই, তাহাদের দেহে এই গ্রন্থিটীর ক্রিয়া স্বভাবতঃই দুর্বল। কোন পুষ্টিকর ঔষধ-পথ্যই ইহাদের শরীরকে পুষ্ট করিতে পারে না। আশৈশব রোগ বা স্বাস্থ্যহীনতা এই গ্রন্থিটিকে দুর্বল করিয়া দেয়। অবিবাহিত জীবনে হস্তমৈথুনাদি দ্বারা অস্বাভাবিকভাবে অধিকমাত্রায় ইন্দ্রিয় চরিতার্থ করিলে ইন্দ্রগ্রন্থিটির ভয়ানক ক্ষতি হয়। বিবাহিত জীবনে অতিরিক্ত অসংযমীরাও এই গ্রন্থির অনিষ্ট সাধন করে।

ম্যাক্‌ফার্ডেন প্রমুখ পাশ্চাত্য দেহবিজ্ঞানীরা ইন্দ্রগ্রন্থির অসাধারণ ক্ষমতার সন্ধান পাইয়া তাহার পুষ্টির জন্য কয়েকটি ব্যায়াম প্রচলিত করিয়াছেন, যাহা ঘাড় এদিক-ওদিক বাঁকাইয়া করিতে হয়। বলা বাহুল্য, এইরূপ ব্যায়ামে সর্বাঙ্গাসনের ন্যায় সর্বাঙ্গীণ সুফল পাওয়ার সম্ভাবনা নাই। এইরূপ ব্যায়ামে ইন্দ্রগ্রন্থিসংশ্লিষ্ট স্নায়ুগুলিই কিঞ্চিৎ সবল হয়, ইন্দ্রগ্রন্থির পরিপূর্ণ পুষ্টি ইহাতে হয় না।

যোগবিদ্যার এইসব নিখুঁত প্রণালীর সন্ধান পাইয়া পাশ্চাত্ত্যবাসী অনেকেই এই আসন-মুদ্রাদি শিখিবার জন্য আগ্রহশীল হইয়া উঠিতেছেন। উত্তর-ভারতে ও দক্ষিণ-ভারতে ইংরাজী-জানা সাধুদের দ্বারা সে-সমস্ত যোগবিদ্যালয় পরিচালিত হইতেছে, তাহাতে শিক্ষালাভ করিয়া তাঁহারা স্বদেশে সর্বসাধারণের মাঝে যোগবিদ্যার প্রচলন করিতে চেষ্টা করিতেছেন এবং অনেকাংশে কৃতকার্য্যও হইয়াছেন। স্কুল-কলেজের ছাত্র-ছাত্রীরা এই বিষয়ে বিশেষ উৎসাহ দেখাইতেছেন।

আমাদের দেশের এই যোগবিদ্যা দ্বারা অন্য দেশের লোক উপকৃত হইতেছে, অথচ আমাদের দেশের লোকের এদিকে দৃষ্টি নাই, উৎসাহ নাই। এইরূপ আত্মবিস্মৃতিই আমাদের জাতীয় অবনতির একটি প্রধান কারণ।

যোগশাস্ত্রে আছে—যাহারা কুষ্ঠরোগে আক্রান্ত হইয়াছে, তাহারা এই সর্বাঙ্গাসনটি অভ্যাস করিলে ক্রমশঃ রোগমুক্ত হইতে পারে। আমরা সদ্য-আক্রান্ত একটি কুষ্ঠরোগীর উপর এই বিষয়ের সত্যতা পরীক্ষা করিয়াছিলাম। রোগী ৩০ বছরের যুবক। ছয়মাস নিয়মিত সর্বাঙ্গাসন করার পর তাহার রোগ সারে নাই, কিন্তু রোগ বাড়েও নাই। তারপর সর্বাঙ্গাসনের সঙ্গে তাহাকে কয়েকটি সহজ প্রাণায়াম ও উড্ডীয়ানবন্ধ-মুদ্রা ও বারিসার-ধৌতি প্রভৃতি অভ্যাস করিতে দেওয়া হয়। পরবর্তী ছয়মাস নিষ্ঠার সহিত এইসব ক্রিয়ানুষ্ঠানের ফলে তাহার পায়ের খসিয়া-পড়া আঙ্গুলের ঘা শুকাইয়া যায় এবং ক্রমে সে সম্পূর্ণ রোগমুক্ত হয়। অতঃপর আমাদের পরিচিত আরও কয়েকটি কুষ্ঠরোগীর উপর আমাদের এই সর্বাঙ্গাসন-মুদ্রার পরীক্ষা করিয়া আশ্চর্য সুফল দেখিয়া আমরা মুগ্ধ হইয়াছি। এই রোগীরা সকলেই সম্পূর্ণ আরোগ্য লাভ করিয়াছে। এই জন্যই কুষ্ঠরোগীদের উপর যৌগিক আসনমুদ্রার প্রয়োগ এবং তাহা

লইয়া গবেষণা করিতে কুষ্ঠ-হাসপাতালের চিকিৎসকদিগকে আমরা অনুরোধ জানাইতেছি।

নিষেধ—ইন্দ্রগ্রন্থি বা যৌবনগ্রন্থি সক্রিয় হইতে আরম্ভ করিলেই দেহে যৌবন দেখা দেয়। অসময়ে অর্থাৎ বাল্যে বা কৈশোরে এই যৌবনগ্রন্থি ও বস্তিপ্রদেশের গ্রন্থিগুলি সক্রিয় হইয়া উঠিলে দেহের স্বাভাবিক পুষ্টি ও বৃদ্ধি বাধা পায়, মস্তিষ্ক যথোচিত পরিণতি লাভ করিতে পারে না। বাল্যে ও কৈশোরে ইন্দ্রগ্রন্থিগুলির ক্রিয়া সুপ্ত থাকাই প্রাকৃতিক নিয়ম। সুতরাং বাল্যে ও কৈশোরে এইসব মুদ্রা অভ্যাস করিলে গ্রন্থিসমূহের অকালবোধনের আশঙ্কা থাকে; তাহাতে অনেক সময় হিতে বিপরীত হয়। এই জন্যই ১২।১৩ বৎসরের আগে এইসব মুদ্রার অনুষ্ঠান নিষিদ্ধ বলিয়া উল্লেখ করিয়াছি।

ইন্দ্রগ্রন্থির অকালবোধনের লক্ষণ—জননেন্দ্রিয়ের অস্বাভাবিক বৃদ্ধি এবং অকালে কামভাবের উদ্দীপন। এইরূপ লক্ষণ প্রকাশ পাইলে ইন্দ্রগ্রন্থির অকালবোধন রোধ করার জন্য সহজ প্রাণায়াম ও স্বাস্থ্যাসন অভ্যাস করিতে হয়।

মৎস্যাসন বা মৎস্যমুদ্রা

যোগীরা সময় সময় এই আসনটিতে আবদ্ধ হইয়া কুম্ভক সহযোগে জলের উপর মাছের মত ভাসিয়া থাকেন। সেই জন্যই ইহার নাম মৎস্যাসন হইয়াছে।

প্রণালী—মুক্তপদ্মাসনে বসিয়া চিৎ হইয়া শুইয়া পড়। পদ্মাসনে আবদ্ধ উভয় হাঁটু মৃত্তিকার সমান্তরালে রাখ। কণ্ঠ ও মুখ ঊর্ধ্বে তুলিয়া ঘাড় যথাসাধ্য পশ্চাদ্দিকে বাঁকাইয়া দাও। কণ্ঠের শিরাগুলি যেন সটান থাকে। মস্তকের পশ্চাদ্ভাগ নয়, ব্রহ্মতালু যেন মৃত্তিকা স্পর্শ করে।

ঘাড় পশ্চাদ্দিকে বাঁকাইবার সময় উদর ও বক্ষঃস্থল ঊর্ধ্বে উঠিয়া সমস্ত মেরুদণ্ডটি খিলানের মত বাঁকিয়া যাইবে। এইবার হস্তদ্বয় সম্মুখে প্রসারিত করিয়া বাম হস্তদ্বারা দক্ষিণ পদের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ এবং দক্ষিণ হস্ত দ্বারা বাম-পদের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ ধারণ কর। প্রথম প্রথম আধ মিনিট, এক মিনিট আসনটি অভ্যাস কর। যখন তিন মিনিট এইভাবে আসনে প্রতিষ্ঠিত থাকিতে আর কষ্ট হইবে না, তখনই আসনটি সুপ্রতিষ্ঠিত হইয়াছে বলিয়া মনে করিবে। এই আসনটি অভ্যাসের সময়—কমপক্ষে তিন মিনিট, ঊর্ধ্বপক্ষে পাঁচ মিনিট।

যাহারা পদ্মাসন করিতে অক্ষম, তাহারা বীরাসন অবলম্বনে অনুরূপভাবে এই মুদ্রাটির অভ্যাস করিবে।

যাহারা স্থূলকায়, পদ্মাসন ও বীরাসন উভয়ই যাহাদের পক্ষে কষ্টসাধ্য, তাহারা বীরাসন অবলম্বনে এই মুদ্রাটির অনুষ্ঠান নিম্নলিখিতভাবে করিবে—

বীরাসন বা সুখাসনে বসিয়া চিৎ হইয়া শুইয়া পড়। অতঃপর "কুকরীভ্যাং শিরো বেষ্ট্য" অর্থাৎ হাতের কনুই দুইটি ভাঙ্গিয়া উভয় হস্তদ্বারা শিরোবেষ্টন কর। হাতের তালু দুইটিকে ব্রহ্মতালুর অব্যবহিত নিম্নে স্থাপন করিয়া পূর্বোক্তভাবে উদর ও বক্ষঃস্থলকে ঊর্ধ্বে উঠাইয়া মেরুদণ্ডটিকে খিলানের মত বাঁকাও। শরীরে অতিরিক্ত চর্বির জন্য যাহাদের বক্ষঃস্থল ঊর্ধ্বে উঠাইতে কষ্ট হইবে, তাহারা পৃষ্ঠতলে একটি বালিশ স্থাপন করিবে, তাহা হইলে আর এই আসনে প্রতিষ্ঠিত থাকিতে কোন কষ্ট হইবে না।

ভালভাবে অভ্যস্ত হওয়ার পর শ্বাস-প্রশ্বাস সহযোগে এই আসনটির অনুষ্ঠান করিবে। আসনে প্রতিষ্ঠিত হইয়া ধীরে ধীরে নাসিকা দ্বারা দমভোর বায়ু টানিয়া লও; বায়ু আকর্ষণ শেষ হওয়ার সঙ্গে-সঙ্গেই ধীরে

ধীরে বায়ু ত্যাগ কর। ২।১ সেকেণ্ড বিশ্রাম করিয়া আবার ধীরে ধীরে পূর্ববৎ বায়ু টান। যতক্ষণ আসনে প্রতিষ্ঠিত থাকিবে, ততক্ষণ এইরূপ শ্বাস-প্রশ্বাস সহযোগে আসনটি অভ্যাস করিবে।

ভাবনা—সর্বাঙ্গাসনের অনুরূপ।

উপকারিতা—সর্বাঙ্গাসন বর্ণনার সময় আমরা ইন্দ্রগ্রন্থির কথা উল্লেখ করিয়াছি। এই গ্রন্থির সহিত সংশ্লিষ্ট আর একটি গ্রন্থি আছে, তাহার নাম উপেন্দ্রগ্রন্থি বা উপযৌবনগ্রন্থি (Para-Thyroid)। আধুনিক চিকিৎসাশাস্ত্রমতে এই গ্রন্থির সংখ্যা চারিটি—কণ্ঠনলীর উভয়-পার্শ্বে অবস্থিত ইন্দ্রগ্রন্থির এক এক পার্শ্বে দুইটী করিয়া—একটি ইন্দ্র-গ্রন্থির নীচে, আর একটি উপরে। উপরের দুইটি ইন্দ্রগ্রন্থির সহিত প্রায় জড়িত, নীচের দুইটি ইন্দ্রগ্রন্থি হইতে তিল পরিমাণ দূরে অবস্থিত। এই উপেন্দ্রগ্রন্থিকে বেষ্টন করিয়া একটি সূক্ষ্ম আবরণী (Capsule) থাকে। আবরণীটি আছে বলিয়াই ইন্দ্রগ্রন্থি হইতে ইহাকে পৃথক বলিয়া চেনা যায়। ইন্দ্রগ্রন্থির অন্তর্মুখী স্রাবের মতই এই উপেন্দ্রগ্রন্থির অন্তর্মুখী স্রাবও শরীরগঠনের পক্ষে ও স্বাস্থ্য অটুট রাখার পক্ষে অপরিহার্য।

এ যুগে ক্যালসিয়াম (Calcium) নামের সহিত আমরা সকলেই অল্পাধিক পরিচিত। অস্থিগঠনের জন্য, পরিপাকক্রিয়ায় সাহায্যের জন্য, রোগবীজাণু হইতে দেহকে রক্ষা করার জন্য আমাদের শরীরে চূণ-জাতীয় একপ্রকার পদার্থের প্রয়োজন হয়—ইহাই ক্যাল্‌সিয়াম। দুগ্ধে প্রচুর পরিমাণে ক্যাল্‌সিয়াম থাকে। ইহা ছাড়া লেবু, কমলা, বাদাম, নারিকেল, পেঁয়াজ প্রভৃতির মাঝেও ক্যাল্‌সিয়াম আছে। উপেন্দ্রগ্রন্থির অন্তঃক্ষরণজাত রস এই ক্যাল্‌সিয়াম পরিপোষণে সাহায্য করে, ক্যাল্‌-সিয়ামকে জীর্ণ করিয়া শরীরের কাজে লাগায়। এই গ্রন্থির অন্তঃক্ষরণ কম হইলে ক্যাল্‌সিয়াম জীর্ণ হয় না এবং শরীরের পক্ষে প্রয়োজনীয়

ক্যাল্‌সিয়াম যথোচিতভাবে শরীরে উৎপন্ন হয় না। দুগ্ধাদি খাদ্য প্রচুর গ্রহণ করিলেও অথবা ক্যাল্‌সিয়াম ইন্‌জেকসন নিলেও তখন আশানুরূপ উপকার পাওয়া যায় না। উপেন্দ্রগ্রন্থির অন্তঃক্ষরণের প্রয়োজনীয়তাও এইখানে—এই গ্রন্থিজাত রসই খাদ্যবস্তু হইতে শরীরে প্রয়োজনীয় ক্যাল্‌সিয়াম সংগ্রহ করে।

উপেন্দ্রগ্রন্থির অন্তঃক্ষরণ কম হইলে পরিপাকশক্তি কমিয়া কোষ্ঠ-বদ্ধতা ও অজীর্ণরোগ, এবং অজীর্ণরোগ ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাইয়া পাকাশয়ে ও অন্ত্রে ক্ষত (Gastric or Duodenal Ulcer), দাঁতের মাড়িতে পুঁজ (Pyorrhoea) ও বিবিধ দন্তরোগ জন্মায়। হাতের পালিশ নখগুলির উপর টানা টানা রেখা পড়িলেও বুঝিতে হইবে—উপেন্দ্র-গ্রন্থির অন্তঃক্ষরণ যথোচিতভাবে হইতেছে না। এই অবস্থায় শরীরে কোন ক্ষত বা চর্মরোগ উৎপন্ন হইলে তাহা সারিতে চায় না। ক্রমশঃ চর্মরোগের সূচনা হয় ; অন্ত্রোপাঙ্গবৃদ্ধি (Appendicitis), অন্ত্রবৃদ্ধি (Hernia), পিত্তস্থলীমধ্যে ফোঁড়া, পিত্তশূল, হস্তপদের মাংসপেশীর খিঁচুনি প্রভৃতি রোগাক্রমণের আশঙ্কা ঘটে।

আবার এই গ্রন্থিটীর অন্তঃক্ষরণ প্রয়োজনের অতিরিক্ত হইলে রক্তের চাপবৃদ্ধি (High Blood-Pressure) রোগ জন্মে।

সর্বাঙ্গাসনের পরই এই আসনটি করিতে হইবে, তবেই ইন্দ্রগ্রন্থির সঙ্গে সঙ্গে উপেন্দ্রগ্রন্থিও সুস্থ-সবল হইয়া উঠিবে। সর্বাঙ্গাসনে যৌবন ও উপযৌবন-গ্রন্থির সম্মুখভাগের উপর চাপ পড়ে ; মৎস্যাসনে গ্রন্থিগুলি বিপরীত দিকে, পশ্চাদ্‌ভাগে সম্প্রসারিত হয় ; ফলে যৌবন এবং উপ-যৌবন-গ্রন্থিসংশ্লিষ্ট স্নায়ুতন্তু প্রভৃতি সতেজ হইয়া উঠে ; সুতরাং মৎস্যা-সন সর্বাঙ্গাসনেরই অনুপূরক এবং অপরিহার্য অঙ্গস্বরূপ। এই আসন-টির অভ্যাসে স্কন্ধ ও মেরুদণ্ডের ঊর্ধ্বাংশও নমনীয় হইয়া উঠে। যে-সব

কারণে ইন্দ্রগ্রন্থি বা যৌবনগ্রন্থি দুর্বল হইয়া পড়ে, সেই সব কারণে উপেন্দ্রগ্রন্থি বা উপযৌবন-গ্রন্থিও দুর্বল হইয়া পড়ে।

এই সর্বাঙ্গাসন ও মৎস্যাসনের বৃদ্ধিপ্রাপ্ত প্লীহা দূর করিয়া ম্যালেরিয়া আরোগ্য করারও বিশেষ ক্ষমতা আছে। প্লীহার বিশেষ কাজ—রক্তস্থিত ম্যালেরিয়া-জীবাণু ধ্বংস করা। ম্যালেরিয়া-বীজাণুগুলিকে স্বীয় কোষের মধ্যে আবদ্ধ রাখিয়াই প্লীহা সেইগুলিকে ধ্বংস করে। ম্যালেরিয়া-বীজাণু অতিশয় বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হইয়া যখন প্লীহার ধ্বংসক্ষমতাকে অতিক্রম করে, তখনই প্লীহা বর্ধিত হইয়া ফুলিয়া উঠে।

নিষেধ—যাহাদের প্লীহা অস্বাভাবিকরূপে বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হইয়াছে, তাহাদের পক্ষে স্বাস্থ্যাসন নিষিদ্ধ। সর্বাঙ্গাসন, মৎস্যাসন, শীর্ষাসন প্রভৃতি অভ্যস্ত হইলে প্লীহার আয়তন কমিয়া যাইবে। তখন উড্ডীয়ান প্রভৃতি মুদ্রা এবং স্বাস্থ্যাসনগুলির অনুষ্ঠানে কোন প্রকার বাধা থাকিবে না।

শীর্ষাসন বা মস্তক-মুদ্রা

এই আসনটিতে শীর্ষ বা মস্তকের উপর ভর রাখিয়া সমস্ত শরীরকে দাঁড় করাইতে হয়—এই জন্যই ইহার নাম শীর্ষাসন বা মস্তক-মুদ্রা। শীর্ষাসন ও সর্বাঙ্গাসন বিপরীতকরণী-মুদ্রার অন্তর্গত; ইহারা বিপরীতকরণী মুদ্রারই বিভিন্ন প্রকারবিশেষ।

প্রণালী—হাঁটু গাড়িয়া প্রণাম করার ভঙ্গীতে মস্তকটী মৃত্তিকা-সংলগ্ন কর। উভয়-হস্তের অঙ্গুলিগুলি পরস্পরনিবদ্ধ করিয়া মস্তকের পশ্চাদ্দেশে ব্রহ্মতালুর অব্যবহিত নিম্নে স্থাপন কর। এইবার ব্রহ্মতালু ও বাহুর উপর ভর রাখিয়া হাঁটুভাঙ্গা অবস্থাতেই পদদ্বয়কে ঊর্ধ্বে

তোল। সাধ্যমত কিছুটা উর্ধ্বে তুলিয়া পা আবার নামাইয়া লও। প্রত্যহ কয়েক মিনিট এইরূপ অভ্যাস কর। কয়েকদিন অভ্যাস করার পরই এরূপ হাঁটু-ভাঙ্গা অবস্থায় পা উর্ধ্বে তুলিয়া শরীরকে সটান রাখিতে সমর্থ হইবে। কোমর হইতে মাথা পর্যন্ত শরীরকে সটান করিয়া এইভাবে কিছু সময় অবস্থান করিতে যখন আর কষ্ট হইবে না, তখন ভাঙ্গা-হাঁটু সোজা করিয়া পা উর্ধ্বে তুলিয়া সমস্ত শরীরকে সোজা করিয়া মাথার উপর ভর দিয়া দণ্ডায়মান হও। সমস্ত শরীর তখন ভূমির সহিত সমকোণ সৃষ্টি করিবে।

পূর্বেই বলিয়াছি—কোন যোগপ্রক্রিয়াই তাড়াহুড়া করিয়া আয়ত্ত করা উচিত নয়, ধীরে ধীরে ধৈর্যসহকারে আয়ত্ত করিতে হইবে। উল্লিখিত উপায়ে আসনটি করা কষ্টসাধ্য হইলে দেয়ালের গায়ে পা রাখিয়া আসনটি অভ্যাস করিবার চেষ্টা করিবে। এই আসনটি প্রথমে আধ-মিনিট বা এক মিনিট অভ্যাস করিবে; ক্রমশঃ ধীরে ধীরে অভ্যাসের সময় বাড়াইয়া লইবে।

সাধারণ স্বাস্থ্যবতী মেয়েদের এই আসনটী অভ্যাসের সর্বোচ্চ সময়—শীতের ছয়-মাস ৮।১০ মিনিট এবং গ্রীষ্মের সময় ৫।৭ মিনিট। ছেলেদের শীতের সময় ১০।১২ মিনিট এবং গ্রীষ্মের সময় ৮।১০ মিনিট।

ভাল অভ্যস্ত হইলে একবার দণ্ডায়মান থাকিয়াই উপরিলিখিত সময় পর্যন্ত আসনটির অভ্যাস করা যাইতে পারে। ভাল অভ্যস্ত না হওয়া পর্যন্ত যতটুকু সময় এই আসনে থাকিলে শরীরে কোনরূপ পীড়া বোধ না হয়, ততটুকু সময় থাকিয়া পা নামাইয়া লইবে এবং একটু বিশ্রাম করিয়া পুনরায় আসনটি করিবে। বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখিবে —মস্তকের সম্মুখভাগের উপর যেন শরীরের ভার না পড়ে, ব্রহ্মতালুর উপর শরীরের ভর রাখিতে হইবে।

নিষেধ—যাহাদের হৃদ্‌রোগ ও কর্ণরোগ আছে, তাহাদের পক্ষে এই আসনটি করা নিষিদ্ধ। যোগের অন্যান্য প্রক্রিয়া দ্বারা হৃৎপিণ্ডের ক্রিয়া অনেকটা স্বাভাবিক হইয়া আসিলে তখন এই আসনটি করা যাইতে পারে। যাহাদের পিত্তদোষ আছে বা যাহাদের লিভার খারাপ, তাহারাও এই আসনটি করিবে। এই আসনটি ভোরের দিকে না করিয়া বৈকালে বা সন্ধ্যায় করিতে হয়।

এই আসনটির প্রকারভেদ আছে। হাত অঙ্গুলিবদ্ধ অবস্থায় মাথার পশ্চাতে না রাখিয়া মাথার উভয় পার্শ্বে উভয় হাত রাখিয়া আসনটি করা যাইতে পারে। অথবা মাথা শূন্যে তুলিয়া হাতের উপর সমস্ত শরীরের ভারকেন্দ্র স্থির রাখিয়াও আসনটি করা যায়। তবে এই সব প্রণালী অধিকতর কষ্টসাধ্য এবং সর্বসাধারণের অনুপযোগী। আসনটি ভাল অভ্যস্ত হইলে পদদ্বয় সব সময় সটান উর্ধ্বে না রাখিয়া কিছুটা সময় পদ্মাসনেও রাখা যাইতে পারে।

ভাবনা—'আমার চিন্তাশক্তি, ধারণাশক্তি, স্মৃতিশক্তি সতেজ হইয়া উঠিতেছে ; দেহের সমস্ত রোগ-বীজাণু নির্মূল হইয়া যাইতেছে।'

উপকারিতা—যোগশাস্ত্রে মস্তকের উর্ধ্বাংশকে বলে 'সহস্রার'। এই সহস্রারপ্রদেশ দেহসাম্রাজ্যের রাজধানী। টেলিগ্রাফ বা টেলিফোন হেড-অফিসের অসংখ্য তারের মতই সহস্র সহস্র স্নায়ুজাল এই দেহ-সাম্রাজ্যের রাজধানী হইতে বহির্গত হইয়া মেরুদণ্ডকে অবলম্বন করিয়া সমগ্র শরীরে ছড়াইয়া পড়িয়াছে—সেইজন্য ইহার নাম সহস্রার। অথবা মস্তিষ্কের এক-একটি প্রকোষ্ঠ যেন এক-একটি পদ্মের পাঁপড়ি। মস্তিষ্কে এইরূপ সহস্র সহস্র প্রকোষ্ঠ আছে বলিয়াই ইহাকে সহস্রদল পদ্ম বা সহস্রার বলে।

মস্তিষ্ক হইতে সহস্র স্নায়ু-তন্তু নিম্নে নামিয়া আসিয়াছে। ইহারা

সকলেই দেহসাম্রাজ্য-পরিচালক অফিসের অনুগত ভৃত্য। পরিচালক অফিস যদি শক্তিশালী থাকে—রাজধানীতে অবাস্থত কেন্দ্রীয় সরকার যদি সবল ও সুদৃঢ় থাকে, তাহা হইলে সাম্রাজ্যের কোথাও কোন গোলযোগ ঘটে না—শত্রুর আক্রমণ হইতে দেহসাম্রাজ্য রক্ষা করা কঠিন হয় না। মস্তিষ্কই দেহের কেন্দ্রীয় রাজ-প্রাসাদ। এই মস্তিষ্কই দেহস্থ দৃষ্টিশক্তি, শ্রবণশক্তি, চিন্তাশক্তি, ধারণাশক্তি ও স্মৃতিশক্তি প্রভৃতি সর্বশক্তির কেন্দ্রস্থল। মস্তিষ্কের কোন অংশে যদি যথোপযুক্ত রক্ত পরিচালিত না হয়, তাহা হইলে সমস্ত শরীরযন্ত্রই বিকল হইয়া পড়ে। এই আসন অভ্যাসের সময় শরীরের যাবতীয় রক্ত মস্তকে আসিয়া উপনীত হয়। এই রক্ত হইতে প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর উপাদান সংগ্রহ করিয়া মস্তিষ্কস্থিত গ্রন্থিগুলি ও তৎসংশ্লিষ্ট স্নায়ুমণ্ডলী সতেজ হইয়া উঠে। ফলে দেহসাম্রাজ্য নির্বিঘ্নে ও নিরাপদে থাকে, স্বাস্থ্য অটুট থাকে।

যাহাদের লেখাপড়া ও ধ্যানধারণায় অধিক সময় অতিবাহিত হয়, তাহাদের পক্ষে এই আসনটি বিশেষ উপকারী। সংজ্ঞাবহা নাড়ী (Afferent nerves) শরীরের নিম্নপ্রদেশ হইতে মস্তকে রক্ত সঞ্চালিত করে। মাধ্যাকর্ষণের বিরুদ্ধে কাজ করিতে হয় বলিয়া ইহারা সহজেই শ্রান্ত-ক্লান্ত হইয়া পড়ে। ইহারা দুর্বল হইতে আরম্ভ করিলেই শরীর জরাগ্রস্ত হইতে থাকে। কঠোর পরিশ্রমের পর কিছু সময় বিশ্রাম পাইলে আমরা যেমন নূতন কর্মশক্তি ফিরিয়া পাই, এই আসন অভ্যাসে সংজ্ঞাবহা নাড়ীগুলিও তেমনি গুরুতর পরিশ্রমের হাত হইতে কিছু সময় বিশ্রাম পায়—ফলে তাহারাও সুস্থ-সবল হইয়া নূতন কর্মশক্তি লাভ করে। এ ইজন্তই এই আসনকারীর দেহ বৃদ্ধবয়সেও জরাগ্রস্ত হয় না।

বিপরীতকরণী-মুদ্রা প্রসঙ্গে এই বিষয় আমরা আলোচনা করিয়াছি, সুতরাং এখানে আর অধিক আলোচনার প্রয়োজন নাই।

বিপরীতকরণী মুদ্রা প্রসঙ্গে আমরা সোমগ্রন্থি বা চান্দ্রীসুধার উল্লেখ করিয়াছি। যোগাচার্যদের এই সমস্ত গ্রন্থিতত্ত্বের সহিত অধ্যাত্মতত্ত্বও জড়িত, সুতরাং এ বিষয়ে বিস্তৃত আলোচনা এখানে নিষ্প্রয়োজন। আমাদের শুধু শ্রদ্ধার সহিত এইটুকু মনে রাখিতে হইবে যে, দেহতত্ত্ব সম্বন্ধে যোগাচার্যদের জ্ঞান অতি সুগভীর, অতি নির্ভুল। দেহস্থ গ্রন্থি ও স্নায়ু প্রভৃতির ক্রিয়া সম্বন্ধে নির্ভুল জ্ঞান ছিল বলিয়াই এই সমস্ত আসন-মুদ্রা আবিষ্কার করা তাঁহাদের পক্ষে সম্ভবপর হইয়াছিল। আধুনিক চিকিৎসা-শাস্ত্রের দেহতত্ত্বজ্ঞান যোগাচার্যদের দেহতত্ত্বজ্ঞানের সমকক্ষ হইয়া উঠিতে পারিবে কিনা সে বিষয়ে সন্দেহ আছে। এই সন্দেহের কারণ—দেহবিজ্ঞানীদের গবেষণা স্থূল দেহ লইয়া ; দেহে অস্ত্রোপচার করিয়া বা রঞ্জনরশ্মি প্রয়োগ করিয়া স্থূল গ্রন্থিগুলির অধিষ্ঠান-স্থান আবিষ্কার করা যাইতে পারে ; কিন্তু সূক্ষ্ম গ্রন্থিগুলি অর্থাৎ সপ্তরশ্মি বা সপ্তচেতনার অধিষ্ঠানভূমি অস্ত্রোপচারের সাহায্যে বা রঞ্জনরশ্মির সাহায্যে আবিষ্কার করা সম্ভবপর নয়।

আধুনিক-দেহবিজ্ঞানীরা মস্তিষ্কে দুইটি গ্রন্থির সন্ধান পাইয়াছেন। ইহাদের একটির নাম পিনিয়াল-গ্রন্থি (Pineal), আর একটির নাম পিটুইটারী-গ্রন্থি (Pituitary)। পিনিয়াল-গ্রন্থি সক্রিয় থাকে শৈশবে ও কৈশোরে। এই গ্রন্থির অন্তর্মুখী রস যৌবনগ্রন্থিগুলিকে দমনে রাখে। এইজন্যই বাল্যে ও কৈশোরে ছেলে-মেয়েদের শরীরে নির্বিঘ্নে বৃদ্ধি পাওয়ার সুযোগ পায়। দেহ যথোচিত বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হইয়া যৌবনে পদার্পণ করিলে এই গ্রন্থির ক্রিয়া মন্দীভূত হইয়া পড়ে। যৌবনকাল ইন্দ্রগ্রন্থি বা যৌবনগ্রন্থি ও পিটুইটারী গ্রন্থির যুগ। এই পিটুইটারী-গ্রন্থিকে আমরা শিব-সতী গ্রন্থি নাম দিয়াছি। এইরূপ নামকরণের কারণ পরবর্তী অধ্যায়ে সংক্ষেপে উল্লিখিত হইয়াছে।

শিবসতী গ্রন্থিটী মাথার খুলির ভিতরে একটি অস্থিগহ্বরের মাঝে অবস্থিত। ইহার আকৃতি একটি ক্ষুদ্র মটরদানার মত। মটরের দানার মতই ইহা দ্বিদলে বিভক্ত। এতটুকু একটি বস্তুর মাঝে কি অদ্ভুত শক্তি নিহিত, তাহার পরিচয় পাইয়া আধুনিক দেহবিজ্ঞানীরা বিস্মিত হইয়াছেন। দেহস্থ অন্যান্য গ্রন্থি দেহ হইতে কাটিয়া বাদ দিলে দৈহিক ক্ষতি হয় সত্য, কিন্তু প্রাণহানি হয় না। কিন্তু এই গ্রন্থিটি কাটিয়া বাদ দিলে জীবের মৃত্যু ঘটে। গ্রন্থিটির যথোচিত অন্তঃক্ষরণ হইলে শরীরে যৌবনোচিত শক্তিসামর্থ্য আমরণ অটুট থাকে ; কোন রোগ-বীজাণু দেহের স্বাস্থ্যভঙ্গ করিতে পারে না। এই গ্রন্থিটি যথোচিতভাবে সক্রিয় থাকিলে মানুষ হয় অতুলনীয় প্রতিভাবান্ ও মানবসমাজের শ্রেষ্ঠ নেতা।

শিব-সতী গ্রন্থির অন্তঃক্ষরণ যথোচিতভাবে না হইলে—
কোমরে ও বুকে চর্বি জমিয়া দেহকে অতি-স্থূল ও কার্যের অনুপযুক্ত করিয়া তোলে, অথবা দুর্বল ও অস্থিচর্মসার করিয়া ফেলে। অকালে চুল পাকে। জীবনীশক্তিহীনতার অন্যান্য লক্ষণও দেহে ফুটিয়া উঠিতে থাকে।

শীর্ষাসন বা মস্তকমুদ্রা এই শিব-সতী গ্রন্থিটিকে যথোচিতভাবে সক্রিয় এবং সুস্থ-সবল রাখে। এইজন্যই ইহা সর্বাঙ্গাসনের মতই মহোপকারী। কোন কোন যোগীর মতে শীর্ষাসন সর্বাঙ্গাসনের চেয়েও শ্রেষ্ঠতর ও অধিকতর উপকারী।

পুরাণে ঊর্ধ্বপদে হেটমুণ্ডে তপস্যার কাহিনী আছে। অমরত্ব অর্থাৎ দীর্ঘায়ু যাঁহাদের কাম্য ছিল, তাঁহারাই এই তপস্যা করিতেন। রাবণ, কুম্ভকর্ণ ও বিভীষণ প্রভৃতি অমরত্ব লাভের আকাঙ্ক্ষায় এইরূপ তপস্যা করিয়াছিলেন। ঊর্ধ্বপদে হেটমুণ্ডে তপস্যা বিপরীতকরণী মুদ্রা অর্থাৎ সর্বাঙ্গাসন, শীর্ষাসন প্রভৃতি ছাড়া অন্য কিছু নয়।

বৈদিক সাহিত্যে আছে—"শতায়ুর্বৈ মনুষ্যঃ"। শত বৎসর পরমায়ু লইয়া মানুষ জগতে আসে। স্বাস্থ্যবিষয়ক জ্ঞানের অভাবে ও অসংযমে এই পরমায়ু ক্ষয় করিয়া নিজের অকালমৃত্যু সে নিজে ঘটায়। এই সব আসনমুদ্রা অকালবার্ধক্য ও অকালমৃত্যু নিবারণ করিয়া শতায়ু জীবনকে আমৃত্যু উপভোগ করিবারই উপায় মাত্র।

নিতান্ত অসংযমী না হইলে এই আসন-অভ্যাসকারীর দেহ রোগাক্রান্ত হয় না। যাহাদের দৃষ্টিক্ষীণতা, পাইওরিয়া প্রভৃতি দন্তরোগ, মাথাঘোরা, হিষ্টিরিয়া, স্নায়ুশূল, অতিরিক্ত স্বপ্নস্খলন প্রভৃতি রোগ আছে, তাহারা এই আসনটি অভ্যাসের দ্বারা অল্প সময়ের মাঝেই সুফল লাভ করিতে পারিবে। [এই বিষয়ের বিস্তারিত বিবরণ আমাদের **"যোগবলে রোগ-আরোগ্য"** গ্রন্থে দ্রষ্টব্য।]

আমাদের বিশেষভাবে মনে রাখিতে হইবে—বার্ধক্যও একটা ব্যাধি এবং আসন-মুদ্রা-প্রাণায়ামাদি যৌগিক ব্যায়াম এই ব্যাধিকে আমরণ দূরে ঠেকাইয়া রাখিতে পারে।

হস্ত-শীর্ষাসন

শীর্ষাসন ভাল আয়ত্ত হইলে এই হস্ত-শীর্ষাসন অভ্যাস করিবে। এই হস্ত-শীর্ষাসনের অপর নাম হস্ত-বৃক্ষাসন বা ব্যাঘ্রাসন। এই হস্ত-শীর্ষাসনও শীর্ষাসনেরই প্রকারভেদ।

প্রণালী—শীর্ষাসন বা ঊর্ধ্ব-পদ্মাসনের মত মস্তক মৃত্তিকায় স্থাপন না করিয়া মস্তকের পরিবর্তে হস্তদ্বয় মৃত্তিকায় স্থাপন করিবে। হস্তের উপর সমুদয় দেহের ভার রাখিয়া পদদ্বয়কে ঊর্ধ্বে তুলিবে। সাধ্যমত ২।১ মিনিট আসনে প্রতিষ্ঠিত থাকিবে। অতঃপর আধ

মিনিট বা এক মিনিট বিশ্রাম করিয়া পুনরায় আসনটি অনুষ্ঠান করিবে। এইভাবে ৩।৪ বার আসনটি অভ্যাস করিবে।

উপকারিতা—শীর্ষাসন বা উর্ধ্ব-পদ্মাসনের সমুদয় উপকারিতাই এই আসনটী অভ্যাসে পাওয়া যায়। ইহা ছাড়াও হাতের স্নায়ু-পেশী, বক্ষের স্নায়ু-পেশী সবল ও সুগঠিত করিতে, মেরুদণ্ডের অস্থিগুলিকে নমনীয় রাখিতে এই আসনটি বিশেষভাবেই সহায়তা করে।

নিষেধ—এই হস্ত-শীর্ষাসন ১২ বৎসরের নিম্নবয়স্ক বালক-বালিকার পক্ষে অভ্যাস নিষিদ্ধ।

বৃশ্চিকাসন

বৃশ্চিক যেমন একটু ভয় পাইলেই পা এবং মাথা একত্র করিয়া দেহকে গোলাকার করে, এই আসনটী অভ্যাসের সময়ও তেমনি পা ও মাথা একত্রিত হইয়া দেহ গোলাকার হইয়া উঠে; এইজন্যই ইহার নাম বৃশ্চিকাসন।

প্রণালী—হস্ত-শীর্ষাসন ভাল আয়ত্ত হইলে এই আসনটী অভ্যাস আরম্ভ করিবে। উভয় হাতের কনুই পর্যন্ত মাটিতে প্রতিষ্ঠিত রাখিয়া পদদ্বয় হস্ত-শীর্ষসনের মত উর্ধ্বে তোল। অতঃপর ক্রমশঃ হাঁটু বাঁকাইয়া পদদ্বয়কে মস্তকের উপর স্থাপন কর। এইরূপ আসনাবদ্ধ অবস্থায় ৫।১০ সেকেণ্ড থাকিয়া পুনরায় পূর্বাবস্থায় উপনাত হও। আধমিনিট-একমিনিট বিশ্রাম করিয়া, পুনরায় ক্রিয়াটি আরম্ভ কর। প্রত্যহ ২।৩ বার ক্রিয়াটি অভ্যাস করিবে। এই আসনটী খুব সহজ-সাধ্য না হইলেও তরুণদের পক্ষে দুঃসাধ্য নয়। ধনুরাসন, চক্রাসন,

হস্তশীর্ষাসন ভাল আয়ত্ত হইলে এই আসনটী আয়ত্ত করা কঠিন হয় না। ক্রমাভ্যাসে দীর্ঘ সময় এই আসনে প্রতিষ্ঠিত থাকা যায়; তবে একেবারে পাঁচ মিনিটের বেশী এই আসনে প্রতিষ্ঠিত থাকা তরুণদের পক্ষে অনুচিত। ছাত্রদের পক্ষে পাঁচ মিনিটই এই আসনটী অভ্যাসের সর্বোচ্চ মাত্রা।

ধনুরাসনে প্রতিষ্ঠিত হইয়া হস্তদ্বয় দ্বারা পদদ্বয়কে টানিয়া আনিয়া মস্তকের উপর হস্ত ও পদদ্বয়কে একসঙ্গে স্থাপন করা যাইতে পারে। ইহা বৃশ্চিকাসনেরই প্রকারভেদ।

উপকারিতা—শরীর-পরিচালক স্নায়ু ও পেশীমণ্ডলী মেরুদণ্ডকে আশ্রয় করিয়াই অবস্থিত। এই সমস্ত স্নায়ু ও পেশীমণ্ডলী এই আসনটী অভ্যাসে সবল হইয়া উঠে। এই আসনটী শীর্ষাসনের মতই মস্তকের স্নায়ুগুলিকে ও গ্রন্থিগুলিকে সবল করিয়া দেহের জীবনীশক্তি বৃদ্ধি করে। চিন্তাশক্তি, ধারণাশক্তি, স্মৃতিশক্তিও এই আসনটী অভ্যাসে বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়। এই আসনটী প্লীহা ও যকৃত-রোগ আরোগ্যে, অজীর্ণ, অম্ল ও বাত রোগ আরোগ্যে বিশেষভাবেই সহায়তা করে। এই আসনটী অভ্যাসে দেহে অতিরিক্ত চর্বি সঞ্চিত হইতে পারে না। দেহটি নমনীয় ও সুঠামসুন্দর হয়।

পাশিনী-মুদ্রা

এই আসনটী অভ্যাসের সময় পদদ্বয় পাশ বা রজ্জুর মত গলদেশকে বেষ্টন করে—এইজন্যই ইহার নাম পাশিনী-মুদ্রা।

প্রণালী—হস্তদ্বারা প্রথমতঃ বাম পদ, পরে দক্ষিণ পদ ধারণ করিয়া স্কন্ধদেশে স্থাপন কর। অতঃপর উত্থিত-পদ্মাসনের অনুরূপ

হস্ততালুর উপর দেহের সম্পূর্ণ ভার স্থাপন করিয়া নিতম্বকে ঊর্ধ্বে তোল। সাধ্যমত সিকি মিনিট বা আধ মিনিট আসনে প্রতিষ্ঠিত থাক। ক্রমাভ্যাসে দীর্ঘসময় আসনে প্রতিষ্ঠিত থাকিতে পারিবে। ৩ মিনিট এই আসনটীতে যখন প্রতিষ্ঠিত থাকিতে পারিবে তখন দৈনিক একবার মাত্র বৈকালে বা সন্ধ্যায় আসনটী অভ্যাস করিবে।

পদদ্বয়কে স্কন্ধদেশে না রাখিয়া মস্তকের উপর স্থাপন করা যাইতে পারে। অথবা বামপদ স্কন্ধের উপর রাখিয়া দক্ষিণ পদের উপর শরীরের ভার ন্যস্ত করিয়া দাঁড়াইবে। প্রথমতঃ একটী লাঠির সাহায্য লইয়া দাঁড়াইবে, পরে আর লাঠির প্রয়োজন হয় না; হস্তের সাহায্যে উত্থিত হইয়া কৃতাঞ্জলি হইয়া দাঁড়াইবে। এইগুলি পাশিনী-মুদ্রার প্রকারভেদ।

উপকারিতা—"পাশিনী মহতী মুদ্রা বলপুষ্টিবিধায়িনী"—পাশিনী মুদ্রার অভ্যাসে দৈহিক শক্তি বিশেষভাবে বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়। পাশিনী-মুদ্রা অভ্যাসে সমগ্র দেহের স্নায়ু-পেশী সবল হইয়া সুপুষ্ট এবং সুঠাম হয়; দেহে বাত, কোষ্ঠবদ্ধতা প্রভৃতি রোগ বিদ্যমান থাকিলে উহা এই আসন অভ্যাসে বিদূরিত হয়।

মূলবন্ধ-মুদ্রা

মূল অর্থ আদি উৎপত্তিস্থল। মস্তিষ্কের নিম্নাংশ হইতে মেরুদণ্ড উৎপন্ন হইয়া গুহ্যদেশে আসিয়া শেষ হইয়াছে। মেরুদণ্ডের শেষপ্রান্তেই দেহস্থ প্রধান নাড়ীগুলির উৎপত্তিকেন্দ্র। এই কেন্দ্রেই যোগোক্ত **'মূলাধার-চক্র'** অবস্থিত। পাশ্চাত্ত্য চিকিৎসাশাস্ত্রের ভাষায় এই মূলাধারচক্রের নাম 'Pelvic Plexus of the sympathetic'। যে

মুদ্রার অনুষ্ঠানে এই মূলস্থানের গ্রন্থি ও স্নায়ু প্রভৃতি সবলতর হইয়া উঠে, তাহারই নাম মূলবন্ধ-মুদ্রা।

এই মূলস্থানের গ্রন্থিটির নাম কন্দর্পগ্রন্থি বা কামগ্রন্থি। প্রতীচ্য চিকিৎসাশাস্ত্রে ইহার নাম "প্রোস্টেট গ্লাণ্ড" (Prostate Gland)। এই গ্রন্থিটি মূত্রাশয়ের পার্শ্বে অবস্থিত। কামচিন্তা ও কামক্রিয়ার সময় এই গ্রন্থিটি সক্রিয় হইয়া উঠে। মেয়েদের প্রোষ্টেট্-গ্রন্থি অর্থাৎ কামগ্রন্থি নাই, কিন্তু অনুরূপ গ্রন্থি আছে। মেয়েদের এই গ্রন্থিটির নাম রতিগ্রন্থি (Bartholin's Gland)। রতিগ্রন্থির ক্রিয়াদি পুরুষের কামগ্রন্থির মতই।

এই মুদ্রা অভ্যাসকারীদের বস্তিপ্রদেশের নাড়ীগুলি সম্বন্ধে কিঞ্চিৎ জ্ঞান থাকা প্রয়োজন। গুহ্যদেশ ও জননেন্দ্রিয়ের মাঝখানে চার অঙ্গুলি প্রমাণ স্থান আছে—ইহার নাম যোনিস্থান বা যোনিমণ্ডল। শরীরের প্রধান অবলম্বন মেরুদণ্ড মস্তক হইতে উৎপন্ন হইয়া এই যোনিমণ্ডলে আসিয়া শেষ হইয়াছে। এই যোনিস্থানের কিছু উপরে কন্দস্থান অবস্থিত।

"ঊর্ধ্বং মেঢ্রাদ্ অধো নাভেঃ কন্দযোনিঃ খগাণ্ডবৎ ;
ততঃ নাড্যঃ সমুৎপন্নাঃ সহস্রানাং দ্বিসপ্ততিঃ।"

—জননেন্দ্রিয় ও নাভির মাঝখানে পক্ষীডিম্বের ন্যায় চক্রাকার কন্দস্থান অবস্থিত। কন্দস্থান হইতে ৭২০০০ নাড়ী উৎপন্ন হইয়া শরীরের সর্বত্র ছড়াইয়া পড়িয়াছে। কন্দস্থানই ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুম্না, কুহু, শঙ্খিনী প্রভৃতি প্রধানা নাড়ীসমূহের উৎপত্তিস্থান। কন্দস্থান হইতে শঙ্খিনী নাড়ী উৎপন্ন হইয়া শাখাপ্রশাখাসহ গুহ্যদেশে ছড়াইয়া পড়িয়াছে। শরীর হইতে মলাদি নিষ্কাশিত করিয়া দেওয়ার দায়িত্ব এই শঙ্খিনী নাড়ীর। কুহু-নাড়ী শাখাপ্রশাখাসহ জননেন্দ্রিয়-প্রদেশ ব্যাপ্ত করিয়া রহিয়াছে। জননেন্দ্রিয়ের সর্ববিধ কর্তব্য এই কুহু-নাড়ীর সাহায্যেই সম্পাদিত হয়।

যে নাড়ীটি কন্দস্থান হইতে উৎপন্ন হইয়া মেরুদণ্ডের বামভাগ আশ্রয় করিয়া মেরুদণ্ডের আদি উৎপত্তিস্থান পর্যন্ত গমন করিয়াছে, তাহার নাম ইড়া বা চন্দ্রনাড়ী। যে নাড়ীটি ঐ কন্দস্থান হইতে উঠিয়া মেরুদণ্ডের ডান পাশ আশ্রয় করিয়া উপরের দিকে গিয়াছে, তার নাম পিঙ্গলা বা সূর্যনাড়ী। যে নাড়ীটি কন্দস্থানের কেন্দ্র হইতে উৎপন্ন হইয়াছে এবং বিশুদ্ধ চক্র বা কণ্ঠচক্রে পৌছিয়া দ্বিধাবিভক্ত হইয়া আজ্ঞাচক্র ও ব্রহ্ম-রন্ধ্রে পৌছিয়াছে, তাহার নাম সুষুম্না।

মেরুদণ্ড একটি অখণ্ড অস্থি নয়, ইহা ৩৩টি টুকরা টুকরা অস্থির সমবায়ে গঠিত—তাহা পূর্বেই বলিয়াছি। এই অস্থিগুলি অতি সূক্ষ্ম অথচ সুদৃঢ় তন্তু ও পেশীদ্বারা পরস্পর সংযুক্ত। এই মেরুদণ্ডাস্থির মধ্য দিয়াই সুষুম্না প্রবাহিত হইয়া মেরুদণ্ডের উৎপত্তিস্থান অর্থাৎ আজ্ঞাচক্রপ্রদেশ (Plexus of Command) পর্যন্ত গমন করিয়াছে। ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না নাড়ীই আমাদের শ্বাসপ্রশ্বাসকে নিয়ন্ত্রিত করে। ইড়া নাড়ী যখন সক্রিয় থাকে, তখন বাম নাসাপুটে শ্বাস-প্রশ্বাস প্রবাহিত হয়। পিঙ্গলা-নাড়ী সক্রিয় থাকিলে দক্ষিণ নাসা-পুটে এবং সুষুম্না-নাড়ী সক্রিয় থাকিলে উভয় নাসাপুটে যুগপৎ সমভাবে শ্বাস প্রবাহিত হয়।

প্রণালী—পদ্মাসনে বা যে-কোন ধ্যানাসনে উপবিষ্ট হইয়া শঙ্খিনী-নাড়ীকে উর্ধ্বে আকর্ষণ করিবে। এই আকর্ষণ যেন মূলস্থান পর্যন্ত আসিয়া পৌছায়। শ্বাস টানার সঙ্গে সঙ্গে গুহ্যদেশ আকুঞ্চিত করিলেই শঙ্খিনীনাড়ী আকর্ষিত হইবে। আবার শ্বাস ত্যাগের সঙ্গে সঙ্গে আকুঞ্চন শিথিল করিয়া দিবে। বলা বাহুল্য, ধীরে ধীরে শ্বাস টানিবে ও ছাড়িবে।

একই মূলস্থান হইতে শঙ্খিনী ও কুহুনাড়ী বহির্গত হইয়াছে। সুতরাং শঙ্খিনী নাড়ী (anal nerve) আকর্ষণ করিলে প্রথম প্রথম কুহুনাড়ীও (sex nerve) আকর্ষিত হইবে। কিছুদিন অভ্যাস করার পর কুহু

নাড়ী হইতে পৃথক করিয়া শঙ্খিনী নাড়ীকে আকর্ষণ করিবার কৌশল আপনা হইতে আয়ত্ত হইবে।

[মলত্যাগের ইচ্ছা হইলেও জোর করিয়া যদি আমরা মলত্যাগ রোধ করি, তাহা শঙ্খিনী নাড়ী আকর্ষণ করিয়াই আমাদের করিতে হয়। তেমনি মূত্রবেগ আসিলেও জোর করিয়া যদি মূত্ররোধ করি, তাহা কুহু নাড়ী আকর্ষণ করিয়াই আমাদের করিতে হয়। শঙ্খিনী-নাড়ী ও কুহু-নাড়ীর কার্যকারিতার এই পার্থক্যটুকু মনে রাখিতে হইবে।]

এই মুদ্রাটি সকালে-সন্ধ্যায় দৈনিক দুইবার করা বিধেয়। তিনবার করিতে পারিলে দ্রুত উপকার হইবে। ইহা প্রথম প্রথম ১০ বার, পরে ২০ বার করিয়া করিবে।

"প্রাচীন যোগবীজ" নামক যোগশাস্ত্রমতে মূলবন্ধ মুদ্রা এইভাবে করিতে হয়—উভয় পদের গোড়ালী যোনিদেশে সংস্থাপিত করিয়া সোজা হইয়া বসিবে। হস্তদ্বয় দ্বারা উভয় পদের বৃদ্ধাঙ্গুলি ধারণ করিবে। অতঃপর "জালন্ধরবন্ধ" সহযোগে পূর্বোক্ত উপায়ে শঙ্খিনী নাড়ীকে সঙ্কুচিত-প্রসারিত করিতে হইবে।

[কণ্ঠকূপে চিবুক বিন্যস্ত করার নামই জালন্ধরবন্ধ।]

ভাবনা—"আমার দেহস্থ শক্তিপ্রবাহের প্রতীক নাড়ীসমূহ আমার করায়ত্ত; কামভাব আমার আয়ত্তাধীন; মন আমার অবিক্ষিপ্ত।"

উপকারিতা—পূর্বেই বলিয়াছি, শরীর হইতে মলাদি বাহির করিয়া দেওয়ার দায়িত্ব এই শঙ্খিনী-নাড়ীর। সুতরাং শঙ্খিনী নাড়ী দুর্বল হইয়া পড়িলে যথোচিতভাবে মলাদি অন্ত্র হইতে নিষ্কাশিত হয় না। ফলে কোষ্ঠবদ্ধতাদি জটিল রোগ সৃষ্ট হইয়া শরীরকে ব্যাধিমন্দির করিয়া তোলে। এই মুদ্রা অভ্যাসে শঙ্খিনী-নাড়ীর শক্তিবৃদ্ধি হয়, সুতরাং কোষ্ঠবদ্ধতা, অর্শ প্রভৃতি রোগের ইহা মহৌষধ। ইন্দ্রিয়-সংযম ও বীর্য-

ধারণ বা ব্রহ্মচর্য রক্ষারও ইহা একান্ত সহায়ক। ইহাতে জঠরাগ্নি বর্ধিত করে। যোগবীজগ্রন্থোক্ত উপায়ে এই মুদ্রাটির অভ্যাস থাকিলে সন্তান প্রসবের সময় প্রসূতিকে বিশেষ কষ্ট পাইতে হয় না। যোগশাস্ত্রকারেরা বলেন—

"যুবা ভবতি বৃদ্ধোঽপি সততং মূলবন্ধনাৎ।"

অর্থাৎ মূলবন্ধ মুদ্রার অনুষ্ঠানে বৃদ্ধ যুবার ন্যায় স্বাস্থ্য-শক্তি লাভ করে।

অধ্যাত্ম-উন্নতির বাসনায় যাহারা যোগাভ্যাস করিবে, তাহাদের পক্ষেও এই মুদ্রাটি একান্ত প্রয়োজনীয়। ইহা কুণ্ডলিনী-শক্তিকে জাগ্রত করে; সুষুম্না-নাড়ীতে শ্বাস প্রবাহিত করে। সুষুম্নায় শ্বাস-প্রবাহিত না হইলে ধ্যান গভীর হয় না। এই মুদ্রার অভ্যাসে যোগী-সাধক অনাহত-ধ্বনি শ্রবণে সমর্থ হন। অনাহত-ধ্বনিতে মনোলয় সমাধির সহায়ক।

মূলস্থানস্থিত কন্দর্পগ্রন্থি বা কামগ্রন্থির অন্তঃক্ষরণ কামচিন্তা ও কামোত্তেজনার অনুষঙ্গী। এই কামগ্রন্থির উপরই ব্যক্তিত্বধর্ম আরোপ করিয়া পুরাণে নর-নারীর মিলনাকাঙ্ক্ষার প্রতীক্ কামদেবকে চিত্রিত করা হইয়াছে। মূলবন্ধ-মুদ্রাটির সুষ্ঠু অনুষ্ঠানে পুরুষের কামগ্রন্থি-সংশ্লিষ্ট ও নারীর রতিগ্রন্থি-সংশ্লিষ্ট স্নায়ুমণ্ডলীর দোষত্রুটী-দুর্বলতা দূর হইয়া যায়; ধারণাশক্তি বাড়ে; সুস্থ-সবল সন্তান লাভের অন্তরায় দূর হয়। বস্তিপ্রদেশস্থ অন্যান্য নাড়ীও এই মুদ্রার অভ্যাসে উপকৃত হয়।

অশ্বিনী মুদ্রা

অশ্বিনী-মুদ্রা মূলবন্ধ-মুদ্রারই প্রকারভেদ। শুধু পার্থক্য এই—মূলবন্ধে শঙ্খিনী-নাড়ীকে এমন ভাবে আকর্ষণ করিতে হয়, যাহাতে মূলস্থান পর্যন্ত সেই আকর্ষণ পৌঁছায়; মূলস্থানের ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্নার উপরও সেই আকর্ষণের প্রভাব পড়ে। কিন্তু অশ্বিনী-মুদ্রায় শঙ্খিনী-নাড়ীকে খুব বেশী জোরে আকর্ষণ করিতে হয় না—সামান্য আকর্ষণ করিয়াই সঙ্গে-সঙ্গে আকর্ষণ শিথিল করিয়া দিতে হয় অর্থাৎ অশ্বিনী-মুদ্রায় গুহ্যদেশ ধীরে ধীরে পুনঃ পুনঃ আকুঞ্চিত ও প্রসারিত করিতে হয়। দুইবেলাই অন্ততঃ ২০ বার এই মুদ্রাটির অনুষ্ঠান করিতে হয়।

ভাবনা—আমার দেহে গুহ্যরোগের আক্রমণ হইবে না।' (গুহ্যরোগ থাকিলে) 'আমার গুহ্যরোগ নিরাময় হইয়া যাইতেছে।'

উপকারিতা—যাহারা অর্শ ও ভগন্দর প্রভৃতি গুহ্যরোগে আক্রান্ত হইয়াছে, তাহারা এই মুদ্রাটি এবং তৎসহ সর্বাঙ্গাসন ও উড্ডীয়ান-বন্ধ এবং অন্যান্য আসনমুদ্রাদি অভ্যাস করিলে অচিরে সমস্ত গুহ্যরোগ নিরাময় হইবে।

মহাবন্ধ মুদ্রা

এই মুদ্রাটি দেহস্থ প্রাণশক্তির প্রতীক শুক্রধাতুর নিম্নগতি অর্থাৎ অনিচ্ছাকৃত ধাতুক্ষরণ বন্ধ করে। এইজন্যই ইহার নাম মহাবন্ধ-মুদ্রা।

প্রণালী—বাম-পায়ের গোড়ালি যোনিস্থানে এবং দক্ষিণ-পায়ের গোড়ালি মেঢ্রদেশে (জননেন্দ্রিয়মূলের উপরাংশে) স্থাপন কর। অতঃপর শ্বাসের সহিত শাখাপ্রশাখা সহ কুহুনাড়ীকে (sex nerve) ধীরে ধীরে

আকর্ষণ কর। আকর্ষণের ফলে জননেন্দ্রিয় সহ পুরুষের মুষ্ক এবং ডিম্বাধার সহ মেয়েদের জরায়ু আকুঞ্চিত হইয়া কিঞ্চিৎ ঊর্ধ্বে উঠিবে। অতঃপর নিঃশ্বাস ত্যাগের সঙ্গে সঙ্গে আকুঞ্চন শিথিল করিয়া দাও। ১০ হইতে ২০ বার কুহনাড়ীকে এইরূপ আকুঞ্চিত ও প্রসারিত কর। পুনরায় বিপরীতভাবে এই ক্রিয়াটির অনুষ্ঠান কর, অর্থাৎ বামপদের পরিবর্তে দক্ষিণপদের গোড়ালি যোনিস্থানে এবং বামপদের গোড়ালি মেঢ্রদেশে স্থাপন করিয়া পূর্বোক্তভাবে উচ্ছ্বাস ও নিঃশ্বাস সহযোগে কুহ-নাড়ীকে সমসংখ্যকবার আকুঞ্চিত ও প্রসারিত কর।

ভাবনা—'আমার ধারণাশক্তি দৃঢ়তর হইতেছে; স্বপ্নদোষ ও যাবতীয় অনিচ্ছাকৃত শুক্রক্ষরণ চিরতরে বন্ধ হইতেছে; কামরিপু জয়ের ফলে আমার অন্তর শুদ্ধ ও নির্মল হইয়া উঠিতেছে।'

উপকারিতা—এই মুদ্রাটি পুরুষের প্রজাপতি-গ্রন্থি অর্থাৎ পিতৃ-গ্রন্থিকে এবং মেয়েদের মাতৃ-গ্রন্থিকে সুস্থ-সবল রাখে। পিতৃ-গ্রন্থি ও মাতৃগ্রন্থি জীবের জীবনীশক্তি ও প্রাণশক্তির প্রতীক; এই গ্রন্থি নিম্নতর সৃষ্টিশক্তি ও স্থূল পশুশক্তির আধার। পশুশক্তি আবার দেবশক্তি প্রকাশের অধিষ্ঠানস্বরূপ। এই জন্যই শাস্ত্রে প্রত্যেক দেবতার বাহনই পশুরূপে কল্পিত হইয়াছে।

আয়ুর্বেদ-শাস্ত্রে পিতৃগ্রন্থিকে বলা হইয়াছে বৃষণ-গ্রন্থি-(Testes)। অনুরূপভাবে স্ত্রীদেহের ডিম্বাধারে রহিয়াছে মাতৃগ্রন্থি (Ovary)। এই প্রজাপতি-গ্রন্থির (পুংদেহে পিতৃগ্রন্থির ও স্ত্রীদেহে মাতৃগ্রন্থির) অন্তঃ-ক্ষরণের উপরই জননযন্ত্রগুলির পুষ্টি, বৃদ্ধি এবং নারীত্ব ও পুরুষত্ব বিকাশ নির্ভর করে। দেহের ক্যাল্‌সিয়াম পোষণেও এই গ্রন্থির অন্তঃক্ষরণ বিশেষভাবে সাহায্য করে। পুরুষের দুই মুষ্কে দুইটি পিতৃগ্রন্থি রহিয়াছে। মেয়েদের ডিম্বাধারদ্বয়ে মাতৃগ্রন্থি দুইটি জরায়ুর উভয়পার্শ্বে অবস্থিত।

পূর্বোক্ত ইন্দ্রগ্রন্থি ও শিব-সতী গ্রন্থির সহযোগিতায় এই প্রজাপতি-গ্রন্থিই দেহে যৌবনোচিত স্বাস্থ্য এবং সৌন্দর্য অটুট রাখে; দেহকে সুপুষ্ট, সবল ও লাবণ্যময় করে।

এই গ্রন্থির অন্তঃক্ষরণ যথোচিতভাবে না হইলে—পুরুষের অতিরিক্ত স্বপ্নদোষ, মানসিক অবসাদ, স্নায়ুদৌর্বল্য, অকালে দাড়িগোঁফ পাকা, দেহ অস্থিচর্মসার হওয়া এবং আংশিক অক্ষমতা প্রভৃতি রোগের সৃষ্টি হয়; মেয়েদেরও স্নায়ুদৌর্বল্য সহ ঋতুর অনিয়ম ও স্রাবাদি বিবিধ রোগ দেখা দেয়। এই গ্রন্থিটি অতিক্রিয় হইলে পুরুষ অত্যন্ত কামুক হয়। সর্বদা কামচিন্তা ইহাদের মন জুড়িয়া থাকে—স্বাভাবিক পথে কামতৃপ্তির সুযোগ না থাকিলে ইহারা নীতিবহির্ভূত পথে পদার্পণ করে অথবা অস্বাভাবিক উপায় অবলম্বন করে অর্থাৎ হস্তমৈথুনাদি বদভ্যাসের বশবর্তী হইয়া শরীরের অধিকতর অনিষ্ট সাধন করে। মেয়েদের এই গ্রন্থিটি অতি সক্রিয় হইলে তাহাদের শরীরে রক্তের চাপ স্বাভাবিক হইতে নীচে নামিয়া যায়, অতিরিক্ত মাত্রায় ধাতুস্রাব হয়, জরায়ুর স্থানচ্যুতি ঘটে, বন্ধ্যাত্ব দেখা দেয়।

মহাবন্ধ-মুদ্রার নিয়মিত অনুষ্ঠান পিতৃগ্রন্থি ও মাতৃগ্রন্থি সংক্রান্ত উল্লিখিত যাবতীয় দোষত্রুটী দূর করিয়া দেহকে সুস্থ, সবল ও স্বাভাবিক রাখে।

রাশিয়ার প্রসিদ্ধ ডাক্তার ভেরোনফের অলৌকিক কীর্তির কথা আমরা অনেকেই শুনিয়াছি। ইনি অস্ত্রোপচারের সাহায্যে বৃদ্ধের অকর্মণ্য বৃষণগ্রন্থি ও যৌবনগ্রন্থি অপসারিত করিয়া যুবক বানরের বৃষণ-গ্রন্থি ও যৌবনগ্রন্থি তৎস্থলে সন্নিবিষ্ট করিতেন। ফলে, বৃদ্ধের শুভ্রকেশ সুকৃষ্ণ হইয়া উঠিত, লোলচর্ম সুদৃঢ় হইত, দেহে তারুণ্যের অরুণ-লাবণ্য ফুটিয়া উঠিত—বৃদ্ধ যুবায় পরিণত হইত।

বলা বাহুল্য, নানারূপ বিপদের আশঙ্কা থাকায় এবং ব্যয়বাহুল্য বশতঃ ডাঃ ভেরোনফ আবিষ্কৃত এই অস্ত্রোপচার এখন পরিত্যক্ত হইয়াছে। উল্লিখিত মুদ্রা অনুষ্ঠানে কিন্তু কোন বিপদের আশঙ্কা নাই, কোন অর্থব্যয়ের প্রশ্ন নাই। স্বল্প-আয়াসে আকাঙ্ক্ষিত যৌবনকে চিরস্থায়ী করার সর্বজনসাধ্য এমন উপায় আর দেখা যায় না।

যখনই কামরিপুর তাড়নায় বিব্রত হইয়া পড়িবে, সেই মুহূর্তে এই মুদ্রাটির অনুষ্ঠান করিলে তৎক্ষণাৎ রিপুর প্রাবল্য মন্দীভূত হইয়া চিত্ত সুস্থ ও প্রকৃতিস্থ হইবে।

মহামুদ্রা

যোগশাস্ত্রমতে এই মুদ্রাটি মহা উপকারী, এই মুদ্রা অভ্যাসে 'পঞ্চ-মহাক্লেশ' বিদূরিত হয়, ইহা দেহের জরাব্যাধি বিনষ্ট করিয়া মহাসিদ্ধি প্রদান করে—তাই ইহার নাম মহামুদ্রা।

প্রণালী—বাম পায়ের গোড়ালী যোনিমণ্ডলে দৃঢ়ভাবে সংলগ্ন কর। দক্ষিণপদ সম্মুখে প্রসারিত করিয়া দাও। উভয় হস্তদ্বারা দক্ষিণপদের অঙ্গুলিগুলি ধারণ কর—হাঁটু যেন মৃত্তিকাসংলগ্ন থাকে। চিবুক কণ্ঠকূপে নিবদ্ধ রাখ। অতঃপর মহাবন্ধ-মুদ্রার অনুরূপ শ্বাসগ্রহণের সঙ্গে সঙ্গে কুহু-নাড়ী আকর্ষণ কর। যতক্ষণ ধরিয়া শ্বাস টানিবে, ততক্ষণ পর্যন্ত আকর্ষণ অব্যাহত রাখ ও তারপর শ্বাস ত্যাগের সঙ্গে সঙ্গে আকর্ষণ শিথিল করিয়া দাও। এইরূপে ১০ হইতে ২০ বার এই ক্রিয়াটির অভ্যাস কর। পুনরায় বামাঙ্গে এই ক্রিয়াটির অনুষ্ঠান কর—অর্থাৎ দক্ষিণ পদ যোনি-দেশে স্থাপন করিয়া বামপদ সম্মুখে প্রসারিত করিয়া দাও এবং উভয় হস্তদ্বারা বামপদের অঙ্গুলিগুলি ধারণ করিয়া পূর্বোক্তবৎ শ্বাস ও প্রশ্বাস

সহযোগে সমসংখ্যকবার ক্রিয়াটির অনুষ্ঠান কর। মহাবন্ধ ও মহামুদ্রা পরস্পরের অনুপূরক। এই উভয় মুদ্রার অভ্যাসে নারী-পুরুষ উভয়েরই প্রজাপতিগ্রন্থি অর্থাৎ পিতৃ-মাতৃগ্রন্থির দোষত্রুটি দূর হয়; সুতরাং মহাবন্ধ মুদ্রা অভ্যাসের অব্যবহিত পরই মহামুদ্রার অনুষ্ঠান করিতে হয়।

ভাবনা—মহাবন্ধ মুদ্রার অনুরূপ।

উপকারিতা—মূলবন্ধ ও মহামুদ্রা যাহারা অভ্যাস করিবে তাহাদের কখনও যক্ষ্মা, কুষ্ঠ, ভগন্দর, গুল্ম, অজীর্ণ প্রভৃতি রোগ জন্মিতে পারে না। এই মুদ্রা দুইটি লিভারের দোষ এবং কোষ্ঠবদ্ধতা-রোগ দূর করিতে বিশেষভাবেই সাহায্য করে। ছেলেদের সুপ্তিস্খলন বা স্বপ্নদোষ নিবারণ করিতেও এই মুদ্রাটী বিশেষভাবে সহায়ক।

সুপ্তিস্খলন সম্বন্ধে অনেক যুবকেরই ভ্রান্ত-ধারণা আছে। যুবতীদের নিয়মিত ঋতু যেমন সুস্থদেহের পরিচায়ক, অবিবাহিত যুবকদেরও তেমনি মাঝে মাঝে সুপ্তিস্খলন স্বাভাবিক স্বাস্থ্যের পরিচায়ক। সুপ্তিস্খলন ব্যাধিরূপে পরিগণিত হয় তখনই, যখন মাসে তিনবারেরও অধিক হয়; অথবা যখন রাত্রে একাধিকবার বা দিবানিদ্রার সময়েও সুপ্তিস্খলন হয়। সুপ্তিস্খলন ব্যাধিরূপে দাঁড়াইয়া গেলেও এই মুদ্রা দুইটির সাহায্যে তাহা নিরাময় করা যায়। অবিবাহিত যুবকদের যদি একেবারেই সুপ্তিস্খলন না ঘটে এবং বিবাহিতদেরও অধিকদিন পত্নী হইতে বিচ্ছিন্ন থাকা সত্ত্বেও কোনদিন সুপ্তিস্খলন না হয়, তবে বুঝিতে হইবে—উহাদের দেহ স্বাভাবিক স্বাস্থ্যসম্পন্ন নয়, ভিতরে কোন-না-কোন ব্যাধি আছে। অবশ্য এ নিয়মেরও ব্যতিক্রম আছে। সুপ্তিস্খলন হয় না কিংবা কদাচ হয়, অথচ শরীর সম্পূর্ণ নীরোগ—এরূপ পুরুষও অনেক আছে। সেখানে সুপ্তিস্খলন না হওয়ার কারণ স্বতন্ত্র। অনুরূপ কারণে মেয়েদের ঋতু-স্রাবও নিরুদ্ধ থাকিতে পারে।

মূলবন্ধ ও মহামুদ্রা স্ত্রী-পুরুষ উভয়েরই ধাতুঘটিত ব্যাধি নিবারণে বিশেষভাবে সাহায্য করে।

যাহারা সুস্থ-সবল ও সংযমী পিতা-মাতার সন্তান এবং শৈশব ও কৈশোর যাহাদের সৎসঙ্গে ও সৎভাবে কাটে, স্বভাবতঃই যাহাদের মন কাম-ক্রোধাদি রিপুবেগ হইতে মুক্ত, স্বপ্নস্খলন তাহাদের খুবই কম হয়। দেহে-মনে এইরূপ স্বভাবসংযমীরা চেষ্টা করিলে যৌগিক ব্যায়ামের সাহায্যে সম্পূর্ণ উর্ধ্বরেতা হইতে পারেন। বলা বাহুল্য, কৈশোরে বা প্রথম যৌবনে যাহারা অত্যধিক স্বমেহনে আসক্ত হয়, তাহাদের পক্ষে উর্ধ্বরেতা হওয়া সম্ভবপর নয়।

এই মুদ্রাটি কুলকুণ্ডলিনী জাগরণে সহায়তা করে। এইজন্য যোগশাস্ত্রে ইহাকে বলা হইয়াছে—"পঞ্চক্লেশনিবারণী।" অবিদ্যা (অজ্ঞান), অস্মিতা (অহমিকা), রাগ (আসক্তি), দ্বেষ (ঈর্ষা), অভিনিবেশ (মৃত্যুভীতি)—এই পাঁচটী জাগতিক ভাব দ্বারা জীব অভিভূত থাকে বলিয়াই জীবের ক্লেশ বা দুঃখ দূর হয় না। কুণ্ডলিনীশক্তির জাগরণে সাধকের অন্তরে অপ্রাকৃত ভাব, দিব্যভাব ফুটিয়া উঠে। আধি-ব্যাধি এবং জন্ম-মৃত্যুর ক্লেশ হইতে সাধক তখন অব্যাহতি পান। মর্ত্যলোক হইতে সাধকের অমৃতলোকে উত্তরণ ঘটে।

শক্তিচালনী মুদ্রা

যোগশাস্ত্রে 'শক্তি' শব্দের অর্থ কুণ্ডলিনী। যে মুদ্রায় কুণ্ডলিনী উদ্বুদ্ধা হইয়া উর্ধ্বে চালিত হয়, তাহারই নাম শক্তিচালনী মুদ্রা। কুণ্ডলিনী জাগরণের লক্ষণ—সুষুম্নায় শ্বাস প্রবাহিত হওয়া (অর্থাৎ দক্ষিণ ও বাম নাসায় যুগপৎ সমভাবে শ্বাস বওয়া)। সুষুম্নায় শ্বাস প্রবাহিত না

থাকিলে প্রাণায়াম ও ধ্যান-ধারণাদি উচ্চাঙ্গের যোগক্রিয়া সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন হইতে পারে না।

উচ্চাঙ্গের যোগক্রিয়া এই গ্রন্থের আলোচ্য বিষয় নয়। কিন্তু স্বাস্থ্যের দিক হইতে এই মুদ্রাটির গুরুত্ব আছে, তাই ইহার সম্বন্ধে আলোচনা এই পুস্তকে সন্নিবেশিত হইল।

প্রণালী—বজ্রাসনে উপবিষ্ট হও। বজ্রাসন যাহাদের আয়ত্ত নাই, তাহারা সিদ্ধাসন বা গোমুখাসনে উপবেশন কর। তারপর শাখাপ্রশাখা সহ কুহু ও শঙ্খিনী নাড়ীকে উর্ধ্বে আকর্ষণ করিতে থাক। আকর্ষণের ফলে মেঢ্রদেশ, নাভিপ্রদেশ ও উদর কথঞ্চিৎ আকুঞ্চিত হইয়া মেরুদণ্ডের নিকটবর্তী হইবে। এই আকুঞ্চন সাধ্যমত ৫ হইতে ১৫ সেকেণ্ড পর্যন্ত অবরুদ্ধ রাখিয়া শ্বাসত্যাগের সঙ্গে সঙ্গে ধীরে ধীরে আকুঞ্চন শিথিল করিয়া দাও। দশ হইতে কুড়িবার এইরূপ কর।

এই মুদ্রা দৈনিক অন্ততঃ দুইবার করিয়া করিতে হয়—প্রাতে ও সন্ধ্যায়, খালিপেটে। সময় থাকিলে দৈনিক ৪।৫ বার করিবে।

ভাবনা—"আমি উর্ধ্বরেতা হইতেছি। ইন্দ্রিয়ের নিম্নমুখী বেগ উর্ধ্বমুখী হইতেছে—প্রবৃত্তিমুখী মন নিবৃত্তিমুখী হইতেছে। আমি 'মদন দহন' করিয়া 'মদন-মোহনে'র চিন্ময় স্পর্শ অনুভব করিতেছি। আমার মৃণ্ময়-দেহ চিন্ময় তনুতে রূপান্তরিত হইতেছে।"

উপকারিতা—এই মুদ্রার সুষ্ঠু অনুষ্ঠান সাধককে কামজয়ী করে। ইহাতে সুপ্তিস্খলন নিরুদ্ধ হয় ও ইহা সাধককে উর্ধ্বরেতা হইতে সাহায্য করে।

এই উর্ধ্বরেতার সাধনা সম্বন্ধে পরিষ্কারভাবে আরও কিছু বলিতে হইলে বস্তিপ্রদেশের স্নায়ু ও গ্রন্থি সম্বন্ধে আরও আলোচনা প্রয়োজন।

পুরুষের মুষ্কে সর্বদাই রক্ত চলাচল করে। কামচিন্তা না করিলেও

যৌবনের প্রারম্ভ হইতেই মুষ্কের স্বভাব-অনুযায়ী রক্তমন্থন করিয়া কিছু কিছু শুক্র সে উৎপন্ন করিবেই। উভয় মুষ্ক হইতে উৎপন্ন শুক্র সঞ্চিত হওয়ার যে থলি আছে, তাহার নাম শুক্রকোষ। মুষ্কও যেমন দুইটি, শুক্রকোষও তেমনি দুইটি। শুক্রকোষদ্বয় মূত্রস্থলীর উভয়পার্শ্বে অবস্থিত। শুক্রকোষের দুইটি করিয়া মুখ। একটি মুখ নীচে মূত্রনালীর সহিত সংযুক্ত, আর একটি মুখ উর্ধ্বে রক্তবহা নাড়ীর সহিত যুক্ত। উত্তেজনার চরম মুহূর্তে শুক্রকোষের নীচের মুখটি খুলিয়া যায় এবং মূত্রনালীর পথে শুক্র-প্রবাহ বেগে নির্গত হয়। যাহাদেয় কামগ্রন্থি এবং কুহনাড়ী-সংশ্লিষ্ট স্নায়ুমণ্ডলী সুস্থ-সবল ও পিতৃগ্রন্থির অন্তঃক্ষরণ সুনিয়ন্ত্রিত, তাহাদের শুক্রকোষে সঞ্চিত শুক্র উর্ধ্বপথে উঠিয়া রক্তের সহিত মিশিয়া ওজঃ-শক্তিতে পরিণত হয়। ইহাদের দেহে শুক্রের অনিচ্ছাকৃত অপচয় ঘটে না, এইজন্যই ইহাদের দেহ প্রচুর জীবনীশক্তিসম্পন্ন, দ্রঢ়িষ্ট, বলিষ্ঠ এবং তেজোবীর্যময় হয়, বৃদ্ধ বয়সেও ইহাদের যৌবনোচিত স্বাস্থ্য-শক্তি অক্ষুণ্ণ থাকে। কুহনাড়ী ও তৎশ্লিষ্ট স্নায়ুমণ্ডলী দুর্বল হইয়া পড়িলেই শুক্র-ধারণ-ক্ষমতা হ্রাস পায়, শুক্রের উর্ধ্বগতি রুদ্ধ হয়; ফলে শুক্রকোষের নির্গমনমুখ শিথিল হইয়া যায় এবং তখন অল্প উত্তেজনায় বা সামান্য কামচিন্তা মাত্রেই প্রস্রাবাদির সহিত শুক্র নির্গত হইতে থাকে।

কুহনাড়ী দুর্বল হওয়ার একাধিক কারণ আছে। অনবরত রোগে ভুগিয়া স্বাস্থ্য খারাপ হইলে বস্তিপ্রদেশের স্নায়ু ও গ্রন্থিগুলি দুর্বল হইয়া পড়ে। একরকম রোগ আছে যাহাতে কর্ণমূল ও গাল-গলা ফুলিয়া যায়, (ইংরাজীতে যাহাকে বলে mumps)। এই রোগটি পিতৃ-মাতৃগ্রন্থির ভয়াবহ অনিষ্ট সাধন করিতে পারে—এমন কি, গ্রন্থিটিকে চিরতরে অকর্মণ্য করিয়া দিতে পারে। প্রথম যৌবনে অস্বাভাবিক উপায়ে অর্থাৎ হস্তমৈথুনাদিতে অত্যাসক্তির ফলে এবং বিবাহিত জীবনে অতিরিক্ত

অসংযমী হইলেও বস্তিপ্রদেশের সমস্ত স্নায়ুগ্রন্থি দুর্বল হইয়া যায়। পক্ষান্তরে, যাঁহারা অতিসংযমী, অর্থাৎ যাঁহারা অধিকাংশ সময় ধ্যান-ধারণায়, দার্শনিক চিন্তায় বা বৈজ্ঞানিক গবেষণায় ডুবিয়া থাকেন, তাঁহাদের রক্তচলাচল মস্তিষ্কেই হয় বেশী, তাঁহাদের উপস্থপ্রদেশ উপেক্ষিত থাকে; ফলে উপস্থপ্রদেশের স্নায়ুগ্রন্থি দুর্বলতর হইয়া তাঁহাদের দেহেও অকালবার্ধক্য দেখা দেয়।

অতএব দেখা যাইতেছে—অসংযম এবং অতিসংযম উভয়ই কুহুনাড়ী দুর্বল হওয়ার মূলে ক্রিয়া করে।

প্রসঙ্গক্রমে অন্যত্র বলিয়াছি—যখন যে অঙ্গ আকুঞ্চিত ও প্রসারিত হয়, তখন সেই অঙ্গে প্রচুর রক্ত চলাচল করে। এই রক্ত হইতে স্নায়ু ও গ্রন্থিগুলি পুষ্টির উপাদান গ্রহণ করে। এই জন্যই মূলবন্ধ, মহামুদ্রা এবং শক্তিচালনী প্রভৃতি মুদ্রা স্নায়ুঘটিত সমস্ত যৌন-ব্যাধিকে নির্মূল করে, ধারণাশক্তি বর্ধিত করিয়া দেহকে প্রচুর প্রাণশক্তিতে পূর্ণ করিয়া তোলে।

মেয়েদের পুরুষদের মত স্বপ্নস্খলনের উৎপাত সহ্য করিতে হয় না, কেননা পুরুষদের মত শুক্র উৎপাদনের ব্যবস্থা মেয়েদের দেহে নাই, কিন্তু প্রায় অনুরূপ অনুকল্প ব্যবস্থা আছে। এ বিষয়ে বিস্তৃত আলোচনার এখানে স্থানাভাব। সংক্ষেপে শুধু এইটুকু বলিলেই যথেষ্ট হইবে—মেয়েদের মাতৃগ্রন্থি, রতিগ্রন্থি ও কুহু-নাড়ী প্রভৃতি দুর্বল হইয়া পড়িলেই প্রদর প্রভৃতি নানা স্ত্রীব্যাধি দেখা দেয় এবং তাহার ফলে তাহাদের স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য অকালে ঝরিয়া পড়ে। শক্তিচালনী প্রভৃতি মুদ্রা এই সমস্ত স্ত্রীব্যাধিরও প্রতিষেধক।

যোগীরা বলেন—"ঊর্ধ্বরেতা ভবেদ্ যস্তু স দেবো ন তু মানুষঃ।" অর্থাৎ মানুষের মাঝে যাঁহারা ঊর্ধ্বরেতা, যাঁহারা মদনদহকারী,

তাঁহারা মর্ত্যলোকের দেবতা, তাঁহারাই মর্ত্যলোকের ব্রাহ্মণ, তাঁহারাই জীবের মাঝে শিবতুল্য। শিবত্বলাভই জীবনের চরম লক্ষ্য। কামাদি রিপু সম্পূর্ণ বশীভূত না হইলে কুণ্ডলিনী-শক্তি জাগরিত হয় না এবং জীব শিবত্ব অর্জন করিতে পারে না। এই মুদ্রাটি কুণ্ডলিনী-শক্তিকে জাগ্রত করিবার পক্ষে বিশেষ সহায়ক।

উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা

যে ক্রিয়ার ফলে দেহস্থ বদ্ধপ্রাণ সুষুম্না-পথে ঊর্ধ্বগামী হয়, তাহার নামই উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা।

এই মুদ্রা অভ্যাসের নানাবিধ প্রক্রিয়া আছে। যাহারা স্বাস্থ্যোন্নতির জন্য ইহা অভ্যাস করিবে, তাহাদের দণ্ডায়মান হইয়া বা হাঁটু গাড়িয়া অর্ধদণ্ডায়মান অবস্থায় ইহা অভ্যাস করিতে হইবে। যোগবলে যাঁহারা আত্মোন্নতিপ্রয়াসী, তাঁহাদের ধ্যানাসনে বসিয়া ইহার অনুষ্ঠান করিতে হইবে। বস্তিশোধনাদি প্রক্রিয়াতেও ইহার প্রয়োজন হয়। বস্তিক্রিয়ার সময় উৎকটাসনে উপবিষ্ট হইয়া এই মুদ্রাটির অনুষ্ঠান করিতে হয়।

প্রণালী—পদদ্বয় একফুট বা দেড়ফুট ফাঁক করিয়া দাঁড়াও। হস্তদ্বয় হাঁটুর অব্যবহিত উপরে স্থাপন কর। মাথা, ঘাড় ও বুক কিঞ্চিৎ সম্মুখের দিকে নত কর। এইবার ধীরে ধীরে শ্বাস-বায়ু ত্যাগ কর। এমনভাবে শ্বাস ত্যাগ কর, পেট যেন একেবারে খালি হইয়া যায়। শ্বাস ত্যাগ শেষ হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে শ্বাস গ্রহণ বন্ধ রাখিয়া বস্তিপ্রদেশ ও উদর-প্রদেশকে মেরুদণ্ডের দিকে আকর্ষণ কর। এমনভাবে আকর্ষণ করিবে, যেন পেটে-পিঠে প্রায় লাগিয়া যায়; যতক্ষণ শ্বাস রুদ্ধ রাখা যায়, ততক্ষণ এইরূপভাবে থাক। যখন আর শ্বাস রুদ্ধ রাখিতে পারিবে না,

তখন ধীরে ধীরে দমভোর শ্বাস টানিয়া লও। উদর আকুঞ্চনের সময় লক্ষ্য রাখিবে—উদরের পেশীতে যেন টান না পড়ে; পেশী শিথিল রাখিয়াই উদরকে মেরুদণ্ডে লাগাইতে চেষ্টা করিবে।

খালি-পেটে এই মুদ্রাটি অভ্যাস করিতে হয়। বলা বাহুল্য, অন্যান্য আসন-মুদ্রাও খালি-পেটে করা নিয়ম।

এই মুদ্রাটি দুইবেলা অভ্যাস করিলে—ভোরে ৫ বার ও সন্ধ্যায় ৫ বার করিবে। একবেলা করিলে—একসঙ্গে ৭ বারের বেশী করিবে না। প্রথম শিক্ষার্থী ২।১ বার মাত্র করিবে এবং ক্রমশঃ মাত্রা বাড়াইবে।

নিষেধ—মেয়েদের ঋতু না হওয়া পর্যন্ত এবং ছেলেদের তের বৎসর বয়স উত্তীর্ণ না হওয়া পর্যন্ত একমাত্র যোগমুদ্রা ছাড়া আর সমস্ত মুদ্রারই অনুষ্ঠান নিষিদ্ধ, তাহা পূর্বেই বলিয়াছি। বয়স্কদের মাঝেও যাহাদের হৃৎপিণ্ড দুর্বল বা কোন হৃদ্‌রোগ আছে, তাহারাও অন্যান্য যোগক্রিয়া দ্বারা হৃদ্রোগ দূর না হওয়া পর্যন্ত এই মুদ্রাটির অনুষ্ঠান স্থগিত রাখিবে। এই মুদ্রাটির অনুষ্ঠান করিতে গিয়া যাহাদের পেটে অত্যন্ত বেদনা বোধ হয়, তাহারাও যোগাচার্যদের পরামর্শ না লইয়া ইহার অভ্যাস করিবে না।

ভাবনা—'আমি জরা-ব্যাধি জয় করিয়াছি, মৃত্যু আমার ইচ্ছাধীন।'

উপকারিতা—স্বাস্থ্যের দিক হইতে এই মুদ্রাটির গুরুত্ব অসাধারণ। যোগশাস্ত্রে এই মুদ্রাটির উচ্ছ্বসিত প্রশংসা রহিয়াছে, যোগীদের মতে—

উড্ডীয়ানো হ্যসৌ বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী।
অভ্যাসেৎ সততং যস্তু বৃদ্ধোঽপি তরুণায়তে॥

অর্থাৎ এই মুদ্রাটি মৃত্যুজয়ী; প্রথম বয়স হইতে ইহার অভ্যাস করিলে বার্ধক্যেও দেহ তরুণ থাকে, জরাব্যাধিবিমুক্ত থাকে। যোগশাস্ত্রের এই প্রশংসা অতিরঞ্জিত নয়।

যোগমতে নাভিপ্রদেশে সূর্যগ্রন্থি অবস্থিত। এই সূর্যগ্রন্থির আশে-পাশে আরও কয়েকটি গ্রন্থি আছে, ইহারা সকলেই গ্রহপতি সূর্যের অনুবর্তী গ্রহমণ্ডলীস্বরূপ। মণিপুরচক্রসংলগ্ন সূর্যগ্রন্থিসংশ্লিষ্ট স্নায়ুমণ্ডলীর শাখাপ্রশাখার সহিত ইহারা যুক্ত। এই সূর্যগ্রন্থির নিম্নস্থ প্রজাপতিগ্রন্থি ও কন্দর্পগ্রন্থি প্রভৃতির কার্যকারিতার বিষয় অন্যত্র উল্লেখ করিয়াছি। এই সূর্যগ্রন্থির (Pancreas) নিকটে আছে শুক্রগ্রন্থি (Suprarenal or Adrenal), মঙ্গলগ্রন্থি (Thymus) প্রভৃতি। ইহা ছাড়া আরও অনেক গ্রন্থি আছে, কিন্তু আমরা এই আলোচনা সর্বপ্রধান গ্রন্থিগুলির মাঝেই সীমাবদ্ধ রাখিতে চাই বলিয়া তাহাদের উল্লেখ করিলাম না।

উদর ও নাভিপ্রদেশের এই গ্ল্যাণ্ড বা গ্রন্থিগুলি দুর্বল হইলে অজীর্ণ, শূল, কাম্‌লা, অন্ত্রক্ষত, পাথুরী, রক্তহীনতা প্রভৃতি বিবিধ রোগের সৃষ্টি হইয়া অকালমৃত্যু ঘটে। এই সমস্ত গ্রন্থির কার্যকারিতার বিস্তৃত বিবরণ এই গ্রন্থে লিপিবদ্ধ করিবার প্রয়োজন নাই। এই বিষয়ে জ্ঞানলাভেচ্ছু পাঠক পাশ্চাত্ত্য চিকিৎসাবিজ্ঞান-গ্রন্থের পাতা উল্‌টাইলেই ইহাদের বিস্তৃত বিবরণ পাইবেন। আমরা শুধু কৌতুহলী পাঠকের কথঞ্চিৎ তৃপ্তির জন্য শুক্রগ্রন্থি বা 'সুপ্রারেনাল গ্ল্যাণ্ডের' আশ্চর্য কার্যকারিতা সম্বন্ধে আধুনিক চিকিৎসাশাস্ত্রের উক্তি সংক্ষেপে এখানে উল্লেখ করিব।

এই 'সুপ্রারেনাল' গ্রন্থির অন্তঃক্ষরণজাত রসের নাম 'এড্রিনালিন'। ইহা রক্তের সহিত মিশিয়া থাকে। ফুসফুসে যে রক্তপ্রবাহ আসে, সেই রক্তস্থিত এড্রিনালিনই রক্তাণুর (Red corpuscle) সাহায্যে বায়ু হইতে অক্সিজেন গ্রহণ করিয়া তাহা শরীরস্থ কোষগুলিতে সরবরাহ করে এবং সেগুলিকে সুস্থ ও সবল রাখে। এড্রিনালিন রক্তপ্রবাহের গতির সমতাও রক্ষা করে। সুপ্রারেনাল গ্রন্থি হইতে প্রয়োজনাতিরিক্ত এড্রিনালিন নিঃসৃত হইলে শরীরে রক্তের চাপ বাড়িয়া যায়। বিশেষ

উত্তেজনার কারণ ঘটিলে রক্তের চাপ সীমা লঙ্ঘন করিয়া মস্তিষ্কের শিরা ও ধমনী ছিন্ন করে এবং রোগীর তৎক্ষণাৎ মৃত্যু হয়।

মানুষের ক্রোধের সময় সুপ্রারেনাল-গ্রন্থি হইতে প্রয়োজনাতিরিক্ত এড্রিনালিন উৎপন্ন হয় এবং উহা বিষক্রিয়ার মতই শরীরে স্বাস্থ্যের পক্ষে বিঘ্নকর হইয়া উঠে। এইজন্যই ক্রোধী ব্যক্তির স্বাস্থ্য কখনও ভাল থাকে না, ক্রোধী ব্যক্তি কখনও দীর্ঘায়ু হয় না। ক্রোধের সহিত কামুকতারও অচ্ছেদ্য সম্বন্ধ রহিয়াছে। অতিক্রোধীরাই আবার অতি-কামুক হয়। প্রায়ই দেখা যায়, অতি কামক্রোধপরায়ণ ব্যক্তিরাই পক্ষাঘাতাদি রোগে আক্রান্ত হয়।

মাতৃদেহে এই সুপ্রারেনাল-গ্রন্থির অন্তঃক্ষরণ বেশী হইলে ভ্রূণ পুংশিশুতে পরিণত হয়। মাতৃদেহে ক্যাল্‌সিয়াম বা চুণজাতীয় পদার্থের পরিমাণ বেশী থাকিলে সুপ্রারেনাল-গ্রন্থি বা শুক্রগ্রন্থির অন্তঃক্ষরণ বেশী হয়। মাংসাদি আমিষ খাদ্যে ক্যাল্‌সিয়াম থাকে না। দুগ্ধ, লেবু, কমলা, নারিকেল ও শাকসব্জীতে প্রচুর ক্যাল্‌সিয়াম থাকে। অতিরিক্ত সুখাদ্য ও আমিষ ভোজনের ফলে এবং যথোচিত শারীরিক পরিশ্রমের অভাবে অবস্থাপন্ন ঘরের মেয়েদের এবং অতিরিক্ত মাছমাংসপ্রিয় মধ্যবিত্তঘরের মেয়েদের এই গ্রন্থিটি একটু দুর্বল হইয়া পড়ে, ফলে পুত্রলাভের উপযোগী অন্তর্মুখী রস এই গ্রন্থিটি উৎপন্ন করিতে পারে না। এই জন্যই এই সব পরিবারে প্রায়ই ছেলের চেয়ে মেয়ে বেশী জন্মায়। শারীরিক পরিশ্রম ও নিরামিষ ভোজনের প্রতি অনুরাগবৃদ্ধিই এই ত্রুটির একমাত্র প্রতিকার।

নারীদেহ পুরুষদেহে রূপান্তরিত হইয়াছে বা পুরুষদেহ নারীদেহে পরিণত হইয়াছে, খবরের কাগজ মারফত এইরূপ সংবাদ আমরা মাঝে মাঝে শুনিতে পাই। সন্তানসম্ভাবিতাবস্থায় মাতৃদেহে সুপ্রারেনাল-গ্রন্থির

ক্রিয়াবৈষম্যের ফলেই এইরূপ অঘটন ঘটে। গর্ভের প্রথম কয়েক মাস এই গ্রন্থিটি পুত্রলাভের উপযোগী অতিক্রিয় থাকিলে এবং পরবর্তী কয়েক মাস অপেক্ষাকৃত নিক্রিয় থাকিলে পুরুষদেহ লইয়াই শিশু জন্মিবে, কিন্তু যৌবনে তাহার নারীদেহ প্রাপ্তির সম্ভাবনা থাকিয়া যাইবে,—তাহার কারণ, এই গ্রন্থিটির অন্তঃক্ষরণের স্বল্পতার দরুণ পরবর্তী কয়েক মাসে নারী-অঙ্গও তাহার দেহে পুষ্টিলাভ করিয়াছে। ঠিক অনুরূপ কারণে নারীদেহও পুরুষদেহে পরিণত হয়—গর্ভাবস্থায় প্রথমে কন্যালাভের উপযোগী এই গ্রন্থির স্বল্পক্রিয়তার এবং পরবর্তী কয়েক মাস পুত্রলাভোপযোগী অতিক্রিয়তার ফলে।

প্রৌঢ়াবস্থায় এবং বার্ধক্যে ইন্দ্রগ্রন্থি, শিব-সতী-গ্রন্থি (থাইরয়েড্ ও পিটুইটারী) প্রভৃতি দেহের প্রধান প্রধান গ্রন্থিগুলি দুর্বল ও নিক্রিয় হইয়া পড়ে, কিন্তু শুক্র বা সুপ্রারেনাল-গ্রন্থি ঠিক থাকে। যেদিন সুপ্রারেনাল-গ্রন্থি অকর্মণ্য হয়, সেই দিনই মানুষের মৃত্যু ঘটে।

এই সুপ্রারেনাল-গ্রন্থির মত ক্ষুদ্র গ্রন্থির কার্যকারিতার যে বিবরণ দিলাম, ইহা হইতেই বুঝিতে পারা যায়, দেহরক্ষায় সূর্যগ্রন্থি ও তাহার অনুবর্তী গ্রন্থিগুলির দায়িত্ব কতখানি। এই সূর্যগ্রন্থি এবং তাহার অনুবর্তী গ্রন্থিগুলি অর্থাৎ উদর ও বস্তিপ্রদেশের যাবতীয় গ্রন্থিগুলিই উড্ডীয়ানবন্ধ-মুদ্রা অভ্যাসে শতবর্ষ পর্যন্ত সুস্থ ও সবল থাকে। এই জন্যই যোগাচার্যগণ জোরের সহিত বলিয়াছেন—

'উড্ডীয়ানো হ্যসৌ বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী।'
'সর্বেষামেব বন্ধানাম্ উত্তমো হি উড্ডীয়ানকঃ॥'

এই মুদ্রাটি নিম্নলিখিত রোগগুলির হাত হইতে দেহকে রক্ষা করে—কোষ্ঠকাঠিন্য, অজীর্ণ, পিত্তশূল, অম্লশূল, হার্ণিয়া, এপেণ্ডিসাইটিস, অন্ত্রক্ষত, অন্ত্রে ফোঁড়া, পাথুরী ইত্যাদি। মেয়েদের ঋতুর গোলযোগ ও

প্রদরাদি স্ত্রীব্যাধি এবং পুরুষের স্বপ্নদোষ নিবারণে এই মুদ্রাটি বিশেষ ভাবেই সাহায্য করে। এই মুদ্রা অভ্যাসকারীর কখনও কলেরা-বসন্তাদি মারাত্মক রোগ হয় না। এই মুদ্রাটি অকালমৃত্যু রোধ করে।

জালন্ধরবন্ধ-মুদ্রা

মস্তিষ্ক হইতে সহস্র সহস্র স্নায়ুজাল নীচে নামিয়া আসিয়া সমস্ত শরীরে ব্যাপ্ত হইয়া রহিয়াছে। এই স্নায়ুজাল সবল না থাকিলে শরীর দুর্বল ও জরাগ্রস্ত হইয়া পড়ে। যে মুদ্রা এই স্নায়ুজালকে সবল ও সতেজ রাখে, তাহার নাম জালন্ধরবন্ধ মুদ্রা।

কোন কোন যোগাচার্যের মতে জালন্ধর মুনি কর্তৃক এই মুদ্রাটি আবিষ্কৃত হইয়াছিল বলিয়া ইহার এই নাম হইয়াছে।

জালন্ধরবন্ধ মুদ্রার অপর নাম **কণ্ঠমুদ্রা**।

প্রণালী—যে কোন আসনে সুখে আসীন হইয়া কণ্ঠকূপে চিবুক সংন্যস্ত করিবে।

উপকারিতা—চিবুক কণ্ঠকূপের সহিত সংলগ্ন হইলে যৌবনগ্রন্থির উপর চাপ পড়ে। ফলে যৌবনগ্রন্থি সক্রিয় হইয়া যথেষ্ট পরিমাণে অন্তর্মুখী রস উৎপন্ন করে। যৌবনগ্রন্থির অন্তঃক্ষরণ স্বাস্থ্যের পক্ষে কিরূপ প্রয়োজনীয়, তাহা সর্বাঙ্গাসন-প্রসঙ্গে বিস্তৃতভাবে আলোচনা করা হইয়াছে। এই মুদ্রাটির অভ্যাসে কণ্ঠপ্রদেশের স্নায়ু, পেশী প্রভৃতিও সুস্থ-সবল হইয়া উঠে।

বন্ধ-ত্রয়

যোগশাস্ত্রে মূলবন্ধ, উড্ডীয়ানবন্ধ ও জালন্ধরবন্ধ—এ বন্ধত্রয়ের বিশেষ প্রশংসা আছে। উড্ডীয়ানবন্ধ-মুদ্রা ভাল অভ্যস্ত হওয়ার পর এই

তিনটি বন্ধ একসঙ্গেই করা যাইতে পারে। মূলবন্ধ নাভির নিম্নাংশের, উড্ডীয়ানবন্ধ নাভিপ্রদেশের, জালন্ধরবন্ধ কণ্ঠপ্রদেশের স্নায়ু, পেশী ও গ্রন্থিগুলিকে সুস্থ, সবল ও সতেজ রাখে। সুতরাং শরীরের প্রায় সমস্ত অঙ্গের উপরই এই বন্ধ-ত্রয়ের প্রভাব অপরিসীম। এই জন্যই যোগশাস্ত্র বন্ধত্রয়ের প্রশংসায় পঞ্চমুখ—

"বন্ধত্রয়মিদং শ্রেষ্ঠং মহাসিদ্ধৈশ্চ সেবিতম্।"

মহাযোগী মহামুনিরাও দৈহিক শক্তি অটুট রাখিবার জন্য নিত্য নিয়মিত এই বন্ধত্রয়ের অনুষ্ঠান করিয়া থাকেন।

যোগাচার্যেরা আরও বলেন—সুদৃঢ়রূপে কণ্ঠসংকোচ করিলে চান্দ্রী-সুধা ক্ষরিত হইয়া জঠরানলে গিয়া দগ্ধ হইতে পারে না, বায়ু কখনও কুপিত হয় না। প্রাণবায়ুর যখন যে নাড়ীতে সঞ্চরণ করা বিধি, তাহা না করিয়া অন্য নাড়ীতে সঞ্চরণ করিলেই বায়ু প্রকুপিত হয়। দেহস্থ ষোড়শ আধার [অঙ্গুষ্ঠ, গুল্‌ফ, জানু, উরু, সীবনী বা অণ্ডাধার, জননেন্দ্রিয়, নাভি, হৃদয়, গ্রীবা, কণ্ঠ, লম্বিকা (আল্‌জিভ), নাসিকা, ভ্রূমধ্য, ললাট, মূর্ধা ও ব্রহ্মরন্ধ্র]—এই বন্ধত্রয় অভ্যাসের ফলে উপকৃত হয়। সুদৃঢ় এবং প্রগাঢ় কণ্ঠসংকোচে ইড়া ও পিঙ্গলা স্তম্ভিত হয়, ফলে সুষুম্না বা ব্রহ্মদ্বার উদ্‌ঘাটিত হয়।

খেচরী-মুদ্রা

'খ' অর্থাৎ আকাশ খেচর—আকাশচর। যে মুদ্রার অভ্যাসে মন আকাশগামী অর্থাৎ ঊর্ধ্বমুখী হয়. তাহারই নাম খেচরী মুদ্রা। যোগ-শাস্ত্রে ভ্রূযুগলের মধ্যবর্তী স্থানকে অর্থাৎ আজ্ঞাচক্রপ্রদেশকে আকাশ বলে। যে মুদ্রায় জিহ্বাকে এই আকাশ-প্রদেশাভিমুখে তালুমূলপথে

সংস্থাপিত করিতে হয়, তাহাই খেচরী-মুদ্রা। অথবা কুম্ভক-প্রাণায়াম সহযোগে যে মুদ্রাদ্বারা যোগাচার্য্যেরা ইচ্ছামত স্থূলদেহ লইয়া আকাশে বিচরণ করিতে পারেন, তাহাই খেচরীমুদ্রা।

খেচরীমুদ্রার অপর নাম নভোমুদ্রা।

প্রণালী—প্রতি সপ্তাহে জিহ্বার মূল শিরায় রোমমাত্র কর্তন করিতে হইবে। এইরূপ কর্তন বা অস্ত্রোপচারের পূর্বে স্তম্ভনচূর্ণ (কোকেন বা ক্লোরোফর্ম) দ্বারা অস্ত্রোপচারস্থানকে অসাড় করিয়া নিতে হইবে। প্রাচীনকালে যোগীরা মনসাপাতার আকৃতির অতি-তীক্ষ্ণ ছুরি দ্বারা অথবা কুশদ্বারা জিহ্বার মূল শিরাকে প্রতিবার চুলপ্রমাণ করিয়া ছেদন করিতেন। এইভাবে ছেদনের পর ঐ কর্তিত স্থানে সৈন্ধবচূর্ণ ও হরিতকী-চূর্ণ ঘর্ষণ করিতে হয়। হরিতকীচূর্ণ রক্ত বন্ধ করে এবং ঐ স্থানে ক্ষত উৎপন্ন হইতে দেয় না। সৈন্ধবচূর্ণ ঘর্ষণের ফলে কাটা স্থান আর জোড়া লাগে না। সৈন্ধবচূর্ণের পরিবর্তে খদিরচূর্ণ বা ফিট্‌কিরিচূর্ণও ব্যবহার করা যাইতে পারে। সাতদিন কর্তিত স্থানে ঐ চূর্ণ ঘর্ষণ করিলেই ক্ষত শুকাইয়া যাইবে। অষ্টম দিবসে পুনরায় ঐ কর্তিত স্থানে রোমপ্রমাণ অস্ত্রোপচার করিবে এবং পূর্ববৎ হরিতকীচূর্ণাদি দ্বারা কর্তিত স্থান মালিশ করিবে। প্রতি অষ্টম দিনে অস্ত্রোপচার করিবে।

জিহ্বাকে খেচরী-মুদ্রা সাধনের উপযোগী করিয়া গঠন করিতে ২৪ বার এইভাবে অস্ত্রোপচার প্রয়োজন হয়। প্রতিমাসে ৪ বারের বেশী অস্ত্রোপচার নিষিদ্ধ। সুতরাং ২৪টী অস্ত্রোপচারের জন্য ৬ মাস সময়ের প্রয়োজন।

অস্ত্রোপচারের দিন শুধু দুগ্ধই পথ্য।

অস্ত্রোপচারের সঙ্গে সঙ্গে প্রত্যহ দুইবেলা জিহ্বার দোহনাদি কার্য করিতে হয়। জিহ্বার দুই পিঠে মাখন লাগাইয়া দুই হাত দিয়া

গোদোহনের ন্যায় দোহন করিতে হইবে। মধ্যে মধ্যে জিহ্বাকে সাঁড়াশী দ্বারা টানিয়া লম্বা করিতে হইবে। এইভাবে ছয়মাস যাবৎ দুই বেলা দোহন ও আকর্ষণের ফলে মানুষের জিহ্বাও কুকুর, সাপ ও ব্যাঙের জিহ্বার মত মোলায়েম ও লম্বা হইয়া উঠিবে এবং জিহ্বা তখন তালুমূল দিয়া ভ্রূমধ্য স্পর্শ করিতে সমর্থ হইবে। যাহাদের জিহ্বা স্বভাবতঃই নাসাগ্র স্পর্শ করিতে পারে, তাহারাই শুধু এই মুদ্রাটি আয়ত্ত করিবার যোগ্য অধিকারী। অন্যের পক্ষে এই মুদ্রা আয়ত্ত করা দুঃসাধ্য।

যখন জিহ্বা দীর্ঘ হইয়া অনায়াসেই ভ্রূমধ্য স্পর্শ করিতে পারিবে, তখন তাহাকে তালুমূলের ছিদ্রপথে প্রবেশ করাইয়া যেখানে ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না মিলিত হইয়া ত্রিবেণী বা ত্রিকূট সৃষ্টি করিয়াছে, সেই কপাল-কুহরে জিহ্বাগ্র স্থাপন করিতে হইবে। জিহ্বাগ্র কপাল-কুহরে স্থাপিত হইলেই শ্বাসক্রিয়া ক্রমশঃ স্তিমিত হইয়া সমাধি-অবস্থা আনয়ন করিবে। যোগশাস্ত্রে এইরূপ সমাধির নাম জড়-সমাধি।

উপকারিতা—এই মুদ্রাটি অভ্যস্ত হইলে সাধককে আর ক্ষুধা তৃষ্ণা নিদ্রা, তন্দ্রা প্রভৃতির দ্বারা অভিভূত হইতে হয় না। এই মুদ্রা অবলম্বন করিয়া ৬ মাস মাটির নীচে প্রোথিত অবস্থায় থাকিলেও সাধকের মৃত্যু হয় না। এই মুদ্রা অভ্যাসের সময় চর্ব্য-চোষ্য-লেহ্য-পেয় প্রভৃতি বিবিধ সুস্বাদু খাদ্যের আস্বাদ রসনায় অনুভূত হইতে থাকে। খাদ্য গ্রহণ না করিলেও শরীর সুস্থ-সবল থাকে। এই মুদ্রার সাহায্যে সহজেই ঊর্ধ্বরেতা হওয়া যায়।

বিপরীতকরণী-মুদ্রা প্রসঙ্গে আমরা যে চান্দ্রী-সুধার উল্লেখ করিয়াছি, এই মুদ্রার অভ্যাসে সেই চান্দ্রীসুধার অপচয় সম্পূর্ণ নিবারিত হয়। প্রদীপের তৈল দগ্ধ হইয়া যেন প্রদীপের শিখাকে প্রজ্বলিত রাখে, চান্দ্রীসুধাও তেমনি নিজেকে দগ্ধ করিয়া শরীরের তাপ রক্ষা করে ও

জঠরাগ্নিকে সক্রিয় রাখে। কিন্তু এই মুদ্রাটির অভ্যাসে চান্দ্রী-সুধা আর নিম্নে ক্ষরিত হইয়া জঠরাগ্নির গ্রাসে পড়িতে পায় না। ফলে চন্দ্রগ্রন্থিক্ষরিত অন্তর্মুখী রস মস্তিষ্কস্থিত রক্তপ্রবাহকে প্রাণের অমৃতধারায় অভিষিক্ত করে—রক্তধারায় অপূর্ব বলাধান ও দেহের পুষ্টিবিধান করে। শরীরে তখন আর ক্ষয়-ক্ষতি থাকে না, ক্ষুধা তৃষ্ণা থাকে না, শরীর আমরণ বলি-পলি-রহিত থাকে। রক্তধারায় অনুপ্রবিষ্ট এই চান্দ্রীসুধাই অমর প্রাণের প্রতীকরূপে পুরুষের দেহে শুক্রাণু ও নারীদেহে ডিম্বাণু সৃষ্টি করিয়া থাকে।

যোগাচার্যেরা এই মুদ্রা আবিষ্কারের প্রেরণা পাইয়াছেন সাপ ও ব্যাঙের নিকট হইতে। সাপ ও ব্যাঙ শীতের সময় সুদীর্ঘ ২।৩ মাস মাটির নীচে ঘুমাইয়া থাকে। এই সুদীর্ঘ সময় অনাহারে থাকা সত্ত্বেও ইহাদের শরীর কৃশ ও দুর্বল হয় না। এই সময় ইহারা জিহ্বাকে উল্টাইয়া তালুমূলে প্রবেশ করাইয়া নিদ্রিত হয়।

আমরা এই মুদ্রাটি লইয়া যথোচিত গবেষণা করিবার সুযোগ ও অবসর আজ পর্যন্ত পাই নাই। অনুমান করিতেছি—আধুনিক অস্ত্র-চিকিৎসকের সাহায্যে জিহ্বার তলদেশকে ঔষধ-ইন্‌জেক্‌সনে অসাড় করিয়া জিহ্বার এই মূল শিরার উপর অস্ত্রোপচার অধিকতর সহজসাধ্য হইবে। অস্ত্রোপচার ঠিকভাবে না হইলে বাক্‌শক্তি নষ্ট হয়।

বজ্রোলী মুদ্রা

এই মুদ্রা দ্বারা সুষুম্নার অভ্যন্তরস্থ বজ্রনামক নাড়ীর উপর আধিপত্য বিস্তার করিতে হয়, তাই ইহার নাম বজ্রোলী-মুদ্রা।

এই মুদ্রাটি শুধু বিবাহিতের জন্য। ইহা অভ্যস্ত হইলে বিবাহিত জীবনেও অটুট ব্রহ্মচর্য রক্ষা করা যায় এবং নারী-পুরুষের দৈহিক মিলন

অবলম্বনেও উচ্চস্তরের আনন্দময় সমাধি-অবস্থা লাভ করা যায়। আমরা জ্ঞানপন্থী সন্ন্যাসী, আত্মানুভূতির এই ক্লেদাক্ত পিচ্ছিল পথের কথা স্মরণ করিলেও আমাদের অন্তর ঘৃণায় সঙ্কুচিত হয়। রামকৃষ্ণদেবের সুন্দর একটি উপমা আছে—পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন সদর-দরজা দিয়া আমরা বাড়ীর ভিতর ঢুকিতে পারি, আবার পিছন-দিকের মেথর যাতায়াতের নোংরা দরজা দিয়াও ঢুকিতে পারি। এই মুদ্রাটিকে আত্মানুভূতিরূপ গৃহ-প্রবেশের পশ্চাদ্দিকের নোংরা দরজা বলা চলে।

কিন্তু তবু এই মুদ্রাটি অবজ্ঞার বস্তু নয়। ইহা হঠযোগাচার্যদের এক অত্যাশ্চর্য অসমসাহসিক আবিষ্কার। যিনি এই মুদ্রাটি আবিষ্কার করিয়াছেন, তিনি সকলের শ্রদ্ধার পাত্র। মানুষের মাঝে অধিকারী-ভেদ আছে, রুচি-ভেদ আছে। মানব সমাজের খুব অল্পসংখ্যক লোকই অধ্যাত্মযোগের প্রতি আকর্ষণ অনুভব করে। অধিকাংশ লোকেরই ভোগ ও যোগ উভয়ই কাম্য। দৈহিক ভোগপিপাসা অল্পাধিক পরিমাণে আমাদের মাঝে আছে বলিয়াই আমরা সৃষ্টির এই সর্বনিম্নস্তরে, ভোগ-ভূমি এই ভূলোকে জন্মগ্রহণ করিয়াছি। মানুষের এই ভোগকামনা, নরনারীর এই মিলনকামনার উপর লক্ষ্য রাখিয়াই হঠযোগাচার্যেরা এই বজ্রোলী মুদ্রা আবিষ্কার করিয়াছেন। স্বভাব-সংযম যদি তোমার না থাকে, যোগবলে স্বীয় দেহস্থ পুরুষ-প্রকৃতির, শিব-শক্তির মিলন ঘটাইয়া অপার্থিব আনন্দের অধিকারী হওয়ার যোগ্যতা যদি তোমার না থাকে, তাহা হইলেও হতাশ হওয়ার কারণ নাই। স্থূলে, সূক্ষ্মে, কারণে সর্বত্রই তাঁর লীলা। স্থূল ভোগের পথ বা দৈহিক মিলনের পথ অবলম্বনেও তুমি সেই অপার্থিব আনন্দ আস্বাদন করিতে পারিবে—সর্বসাধারণকে হঠযোগের আচার্যেরা এই আশার বাণীই শুনাইয়াছেন।

যৌবনে নর-নারী পরস্পরের প্রতি যে প্রবল আকর্ষণ অনুভব করে,

ইহার মূলে যে শুধু প্রকৃতির সৃষ্টিরক্ষার চাতুরী, তাহা নয়; ইহার মূলে আছে পুরুষ-প্রকৃতি বা জগৎপিতা ও জগন্মাতার প্রেমচ্ছায়া। এই ছায়াকে অবলম্বন করিয়া কায়ার সন্ধান লইতে হইবে—উজানস্রোতে চলিয়া আলোর রাজ্যে, চির-আনন্দমিলনের রাজ্যে পৌঁছাইতে হইবে—ইহাই হঠযোগাচার্যের নির্দেশ। সুতরাং বিবাহিত জীবনও সাধনার জীবন। যোগাচার্যদের ভাষায় বিবাহিত জীবনও "ভোগযুক্তোঽপি মুক্তিদঃ"—অর্থাৎ ভোগযুক্ত হইলেও মুক্তি-প্রদানকারী।

এক শ্রেণীর তান্ত্রিক বৈষ্ণব ও সহজিয়া সম্প্রদায়ের মাঝেও এই ধরণের সাধনা প্রচলিত আছে। তাঁহাদের মাঝে কেহ ইহার নাম দিয়াছেন "সহজ-সাধনা", কেহ "নাদবিন্দুযোগ", কেহ বা "শৃঙ্গার-সাধন" ইত্যাদি।

সাধকেরা এই মুদ্রাটির সাধনা সম্বন্ধে রূপকচ্ছলে নানাবিধ ইঙ্গিত করিয়াছেন—

"দুই ধারা যবে একত্র থাকে,
তখন রসিক যুগল দেখে।"

"রতির করণ রবির কিরণ যেমন জলেতে লাগে,
অন্তরে অন্তরে শুষ্ক করে তারে আকর্ষয়ে ঊর্ধ্বভাগে।"

প্রণালী—এই মুদ্রাটি আয়ত্ত করিবার জন্য প্রাচীনকালের যোগীরা ১৪ অঙ্গুলি পরিমাণ একটি সীসকের সূক্ষ্ম নল তৈয়ারী করাইতেন। আমাদের এই যুগে আর সীসকের নলের প্রয়োজন নাই। বিশেষ উদ্দেশ্যে নির্মিত রবারের নল দ্বারাই এই কাজ চলিতে পারে। অন্যান্য বিষয় যোগাচার্যদের নিকট হইতে সাক্ষাৎভাবে জানিয়া লইতে হইবে। আমরাও যদি উপযুক্ত অধিকারী পাই, তাহাকে খোলাখুলি সব বলিয়া দিতে পারি।

এই মুদ্রাটির অপপ্রয়োগ সম্ভাবনা আছে। সেইজন্যই যোগাচার্যদের বিশেষ নিষেধ আছে—প্রাণ ওষ্ঠাগত হইলেও অনধিকারীকে কখনও এই মুদ্রাভ্যাসের প্রণালী শিখাইবে না। শুধু স্বামীর এই মুদ্রাটি অভ্যস্ত হইলে স্ত্রীর স্বাস্থ্য বিশেষভাবে ক্ষুণ্ণ হইবে। শুধু স্ত্রী এই মুদ্রাটি অভ্যাস করিলে স্বামীর স্বাস্থ্য নষ্ট হওয়া অবশ্যম্ভাবী। এই মুদ্রার সুফল পাইতে হইলে স্বামী-স্ত্রী উভয়ের সম্মিলিত সাধনা চাই।

উপকারিতা—এই মুদ্রাটি ঠিক মত অভ্যাস হইলে যুবকদের অনিচ্ছাকৃত শুক্রস্খলন চিরতরে সম্পূর্ণ বন্ধ হইবে; শুক্রের ঊর্ধ্বগমনে দেহে অপূর্ব স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য ফুটিয়া উঠিবে। তরুণীদের রতিগ্রন্থির অতিক্ষরণ ও প্রদরাদি রোগ চিরতরে আরোগ্য হইয়া দেহ অপরূপ লাবণ্যে কমনীয় হইয়া উঠিবে।

[আমাদের স্নেহভাজন ৫।৭টি নবদম্পতীদ্বারা আমরা এই মুদ্রাটির কার্যকারিতা সম্বন্ধে পরীক্ষা করাইয়া কতকটা নিঃসংশয় হইয়াছি। বলা বাহুল্য, গৃহত্যাগী সাধক-সাধিকারা এই মুদ্রাটি যত সহজে আয়ত্ত করিতে পারে, গৃহস্থ-ঘরের দম্পতীদের দ্বারা তাহা সম্ভবপর হয় না—ইহার কারণ, এই মুদ্রাটী আয়ত্ত করিতে দৈনিক যতটা সময়ের প্রয়োজন হয় গৃহস্থ-ঘরের তরুণ-তরুণীদের ততটা সময় বাঁচান সম্ভবপর হয় না।]

চতুর্থ অধ্যায়

—০:-:০—

গ্রন্থি-তত্ত্ব

যোগীদের গ্রন্থিতত্ত্ব এবং আধুনিক যুগের গ্রন্থিতত্ত্ব (Endocrinology) এক বস্তু নয় ; যোগীদের ভাব ও চিন্তার সহিত দেহতত্ত্ববিদ্‌দের ভাব ও চিন্তার আকাশ-পাতাল পার্থক্য রহিয়াছে। যোগীদের দৃষ্টি শুধু দেহের অস্থি-মজ্জার মাঝেই সীমাবদ্ধ নয়। দেহের মাঝে থাকিয়াও যিনি দেহাতীত, রূপের মাঝে থাকিয়াও যিনি অরূপ, ইন্দ্রিয়ের মাঝে থাকিয়াও যিনি অতীন্দ্রিয়, যোগীরা দেহরূপ ব্রহ্মাণ্ডে তাঁহারই অপরূপ লীলা প্রত্যক্ষ করিয়াছেন, বিচিত্র ছন্দোময় বাক্য দ্বারা তাঁহারই আরতি করিয়াছেন। বীণাযন্ত্রের তারগুলি যদি ঠিকভাবে সংযোজিত থাকে, তাহা হইলে বীণাবাদক নিজের ভাব ও সঙ্গীতকে বীণাযন্ত্রের সুরমূর্চ্ছনায় রূপায়িত করিয়া তুলিতে পারেন। আমাদের জীবন-বীণাটীকেও যদি আমরা ঠিক সুরে বাঁধিতে পারি, তাহা হইলে জীবনের মূলে জীবন-দেবতা-রূপে যিনি আছেন, তাঁহারই দিব্য ভাব, দিব্য সঙ্গীত আমাদের জীবন-বীণার তারে ঝঙ্কৃত হইয়া উঠিবে। এই দিকে লক্ষ্য রাখিয়াই যোগীরা যোগপ্রক্রিয়া উদ্‌ভাবন করিয়াছেন। সুতরাং যোগীদের জ্ঞান দেহতত্ত্ববিদ্‌দের জ্ঞানের মত সীমাবদ্ধ নয়। তাঁহাদের দৃষ্টি সৃষ্টির স্থূল, সূক্ষ্ম ও কারণতত্ত্ব অতিক্রম করিয়া তুরীয়তত্ত্বে গিয়া পৌঁছিয়াছে। সৃষ্টিকে তাঁহারা দেখিয়াছেন সেই অরূপেরই রূপের প্রকাশরূপে, গুণাতীতের গুণময়ী শক্তির বিকাশরূপে। তাঁহারা বলেন—

"বিশ্ববীচিবিলাসোহয়ং চিৎসুধাব্ধেরুদঞ্চতি ।"

—এই বিশ্ববিলাস সেই চেতনাসমুদ্রেরই তরঙ্গলীলা ।

যোগীরা যে ভাষা দ্বারা, যে সব শব্দদ্বারা এই দেহতত্ত্বের ব্যাখ্যা করিয়াছেন, সেই সমস্ত ভাষা ও শব্দের গণ্ডিবদ্ধ অর্থ করা চলে না। এই সব শব্দেরও আধ্যাত্মিক, আধিদৈবিক ও আধিভৌতিক প্রভৃতি বিবিধ অর্থ রহিয়াছে। রূপক ভাষায় কথা বলা, একটি উক্তি দ্বারা বিবিধ তত্ত্বের ইঙ্গিত দেওয়া ভারতীয় আর্যপ্রতিভার একটী বিশেষ বৈশিষ্ট্য। বেদের ঋষিরাই এই পন্থা আবিষ্কার করেন। বেদানুগত যোগ, তন্ত্র প্রভৃতি সমস্ত আর্যশাস্ত্রই এই বেদপন্থার অনুসরণ করিয়াছে। বেদের এই রচনাচাতুর্যের একটি মাত্র দৃষ্টান্ত উল্লেখ করিলেই আশা করি আমাদের বক্তব্য পরিস্ফুট হইবে।

বেদে ইন্দ্র ও বৃত্রের কাহিনী আছে। ভয়াবহ সংগ্রামের পর ইন্দ্র বৃত্রকে বধ করেন। কোন ঐতিহাসিক যদি অতি-প্রাচীন বৈদিক যুগের ইতিহাস উদ্‌ঘাটিত করিতে পারেন, তিনি নিশ্চয়ই প্রমাণ করিতে পারিবেন যে, ইন্দ্র নামে আর্যদের মাঝে একজন প্রবলপ্রতাপান্বিত রাজা ছিলেন। বৃত্র নামে আর্যদের বিরুদ্ধাচারী আর একজন অনার্য রাজা ছিলেন। এই বৃত্র আর্যস্থানের অধিবাসীদের উপর পুনঃ পুনঃ অত্যাচার করায় ইন্দ্রের সহিত বৃত্রের লড়াই বাধে এবং ইন্দ্রের পরাক্রমে বৃত্র নিহত হয়। ইন্দ্র ও বৃত্রের কাহিনীর ইহাই আধিভৌতিক ব্যাখ্যা বা স্থূল অর্থ।

ইন্দ্র অর্থ সূর্য, বৃত্র অর্থ কুয়াশা। কুয়াশা সূর্যকে ঢাকিয়া ফেলে। একবার সূর্য কুয়াশা দ্বারা আবৃত হইয়া পড়িতেছেন, আবার পরমুহূর্তে কুয়াশায় আবরণ ভেদ করিয়া সূর্য স্বতেজে উদ্‌ভাসিত হইয়া উঠিতেছেন। শীতকালে সূর্য ও কুয়াশার এই দ্বন্দ্ব সকলেরই দৃষ্টি আকর্ষণ করে। পর্বতবাসীরা এই ইন্দ্র-বৃত্রের লড়াই বিশেষভাবেই উপভোগ করেন।

ইন্দ্র অন্তরীক্ষলোকের অধিপতি। বিদ্যুৎ বা বজ্রই তাঁহার শক্তি বা শাসনদণ্ড। এই বিদ্যুৎ বা বজ্রদ্বারাই তিনি বৃত্ররূপী মেঘকে আঘাত করেন। এই বিদ্যুৎ বা বজ্রাঘাতে ক্লিষ্ট হইয়াই মেঘ অজস্রধারায় বারিবর্ষণ করে এবং তাহার ফলে পৃথিবী শস্যশালিনী হয়।

ইন্দ্র 'ইন্ধ' ধাতু হইতে নিষ্পন্ন। 'ইন্ধ' ধাতুর অর্থ প্রদীপ্ত করা। সুতরাং ইন্দ্র অর্থ প্রদীপ্ত চেতনা বা দিব্য মন। বৃত্র 'বৃ' ধাতু হইতে নিষ্পন্ন। 'বৃ' ধাতুর অর্থ আবৃত করা। সুতরাং বৃত্র অর্থ অবিদ্যা, অজ্ঞান—যাহা মনকে, জ্ঞানকে আবৃত করিয়া রাখে। এই অবিদ্যা বা অজ্ঞানকে ধ্বংস করিয়াই আত্মচেতনা বা আত্মজ্ঞান প্রদীপ্ত হইয়া উঠে। সাধক তখন অতিমানসভূমিতে আরোহণ করেন। ইন্দ্র কর্তৃক বৃত্র নির্জিত হয়।

ইন্দ্র বা বৃত্র শব্দের যে কয়টি ব্যাখ্যা আমরা এখানে উল্লেখ করিলাম, ইহা ছাড়া আরও অনেক রকম ব্যাখ্যা হইতে পারে। ইহার কোন ব্যাখ্যাই কল্পিত নয়, প্রত্যেকটিই সত্য। যোগীদের 'গ্রন্থি' শব্দেরও এইরূপ বিভিন্ন অর্থ রহিয়াছে। যোগীদের মতে এই গ্রন্থিস্থান সুধার আধার।

"সুধাধাররম্যপ্রদেশং গ্রন্থিস্থানং তদেতৎ।"

পূর্বেই বলিয়াছি—যোগীরা দেহকে এই বিরাট ব্রহ্মাণ্ডের একটী ক্ষুদ্র প্রতীক মনে করেন। যাহা এই দেহে আছে, বিরাট ব্রহ্মাণ্ডেও তাহাই আছে; যাহা এই দেহে নাই, সৃষ্টির কোথাও তাহা নাই।

"যদ্ ইহ অস্তি, তদ্ অন্যত্র; যদ্ ন ইহ অস্তি, ন তৎ ক্বচিৎ।"

যোগীদের মতে নাভিস্থান পর্যন্ত ভূলোক; নাভি হইতে কণ্ঠপর্যন্ত অন্তরীক্ষলোক; কণ্ঠের ঊর্ধ্বে দ্যুলোক। বেদে দ্যুলোক হইতে চ্যুত অপ্‌শক্তিকে বা মহাপ্রাণশক্তিকে সোম বা মধু বলা হইয়াছে। এই সোম

বা মধুকেই যোগীরা বলেন 'সুধা'—ইহার উৎস সহস্রার। সাধনার উচ্চাবস্থায় এই সহস্রার-বিগলিত সুধাদ্বারাই সাধকের দেহ-মন পরিপ্লুত হয়। "সুধাধার" গ্রন্থি সম্বন্ধে যোগীদের এই ব্যাখ্যাও যেমন সত্য, তেমনি দেহের যে-সমস্ত গ্রন্থি হইতে অন্তঃস্রাবী রস ক্ষরিত হইয়া দেহকে প্রাণবন্ত রাখে, সেই সমস্ত স্থূল গ্রন্থিগুলিকেও যে যোগীরা "সুধাধার" বলিয়া ইঙ্গিত দিয়াছেন, ইহাও তেমনি সত্য। এই সমস্ত অন্তঃস্রাবী গ্রন্থি সম্বন্ধে যোগীরা যে কতদূর সচেতন ছিলেন, মুদ্রাগুলির আবিষ্কারই তাহার প্রকৃষ্ট প্রমাণ। দেহের প্রধান গ্রন্থিগুলি যাহাতে সুস্থ-সবল থাকে, সেইদিকে লক্ষ্য রাখিয়াই যোগীরা মুদ্রাগুলি নির্বাচিত করিয়াছেন।

দেহকে সুস্থ-সবল রাখার প্রণালীই শুধু আমাদের এই গ্রন্থের আলোচ্য বিষয়ের অন্তর্ভুক্ত, সুতরাং যোগীদের সূক্ষ্ম গ্রন্থিতত্ত্বের আলোচনা ত্যাগ করিয়া যোগীদের স্থূল গ্রন্থিতত্ত্বের মাঝে এবং আধুনিক দেহতত্ত্ববিদ্‌দের গ্রন্থিতত্ত্বের মাঝেই আমাদের আলোচনা সীমাবদ্ধ রাখিতে হইবে।

আধুনিক যুগে যাহাকে অন্তঃস্রাবী গ্রন্থি বা Endocrine gland বলা হয়, তাহা যে এই যুগের দেহতত্ত্ববিদ্‌দেরই আবিষ্কার, তাহা নয়। প্রাচীন ভারত, চীন ও গ্রীস দেশের চিকিৎসকেরাও এই গ্রন্থিগুলির কার্যকারিতার খবর জানিতেন। দরকারমত ছাগল, ভেড়া ও শূকর প্রভৃতির টাট্‌কা গ্রন্থি প্রয়োগ করিয়া তাঁহারা রোগীদের রোগ আরোগ্য করিতেন। এইরূপ চিকিৎসার উদাহরণ প্রাচীন ভারত, চীন ও গ্রীস দেশীয় চিকিৎসাশাস্ত্রে উল্লিখিত আছে। পাশ্চাত্ত্য দেহতত্ত্ববিদ্‌রাও এসব কথা নিজেদের গ্রন্থে উল্লেখ করিয়াছেন। নানারকম অসুবিধার জন্যই হউক বা যে-কোন কারণেই হউক, প্রাচীন যুগের এই গ্রন্থিপ্রয়োগ-চিকিৎসা পরবর্তী যুগে পরিত্যক্ত হয়।

এই গ্রন্থিগুলি সম্বন্ধে যোগীদের গভীর অন্তর্দৃষ্টির কথা প্রসঙ্গতঃ বলিয়াছি। অন্তঃস্রাবী গ্রন্থিগুলি নাড়ীচক্রের অন্তর্ভুক্ত। প্রধান প্রধান নাড়ীচক্রগুলিকে যোগীরা 'সপ্তচক্র' নামে অভিহিত করিয়াছেন। ইহার নাম—মূলাধার, স্বাধিষ্ঠান, মণিপুর, অনাহত, বিশুদ্ধ, আজ্ঞাচক্র ও সহস্রার বা ব্রহ্মচক্র। আধুনিক যুগের Rele প্রভৃতি পণ্ডিতেরা এই সব চক্রের নিম্নলিখিত রূপ অনুবাদ করিয়াছেন—

১। মূলাধার-চক্র—Pelvic Plexus of the Sympathetic.
২। স্বাধিষ্ঠান-চক্র—Hypogastric Plexus.
৩। মণিপুর-চক্র—Solar Plexus.
৪। অনাহত-চক্র—Cardiac Plexus.
৫। বিশুদ্ধ-চক্র—Pharyngeal Plexus.
৬। আজ্ঞা-চক্র—Plexus of Command.
৭। সহস্রার বা ব্রহ্মচক্র—Cerebrum, the Plexus of nerves of a thousand branches.

এই প্রধান সপ্ত নাড়ীচক্র হইতে যে সব শাখা-নাড়ী বাহির হইয়াছে তাহারা আবার অসংখ্য প্রশাখায় বিভক্ত হইয়া অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র নাড়ী-চক্র সৃষ্টি করিয়াছে। এই নাড়ীচক্রগুলিই গ্রন্থির উৎপত্তিস্থান। দেহে অসংখ্য গ্রন্থি আছে ; এই সমস্ত গ্রন্থির কতকগুলি বহিঃস্রাবী, কতক-গুলি অন্তঃস্রাবী এবং কতকগুলি উভয়তঃস্রাবী। দুঃখাবেগ উপস্থিত হইলে সে আমাদের চোখে জল আসে, লোভনীয় খাদ্য দেখিলে জিহ্বায় জল আসে, পরিশ্রম করিলে শরীরে ঘর্ম উৎপন্ন হয়—এই সমস্তই বহিঃ-স্রাবী গ্রন্থির ক্রিয়া। দেহে অন্তঃস্রাবী গ্রন্থিগুলিরই অপ্রতিহত প্রভাব, ইহারাই দেহযন্ত্রকে পরিচালিত করে। এই অন্তঃস্রাবী গ্রন্থিগুলি কতক-গুলি কোষের (cell) সমষ্টি। এই কোষগুলির মাঝে আবার দানা-দানা পদার্থ থাকে। এই দানাগুলি দেখিয়াই দেহতত্ত্ববিদ্‌রা স্থির করেন—

এইগুলি অন্তঃস্রাবী গ্রন্থি। ইহার কোষগুলির মুখ থাকে রক্তবহা নাড়ীর দিকে। কোষগুলির অন্তঃস্রাবী রস প্রস্তুত হইয়া একেবারে রক্তের সহিত মিশিয়া যায়। অন্তঃস্রাবী গ্রন্থিগুলি যথোচিতভাবে সক্রিয় থাকিলে মানুষকে জরা, ব্যাধি ও অকালমৃত্যুর দ্বারা কবলিত হইতে হয় না।

পূর্বেই বলিয়াছি—অন্তঃস্রাবী গ্রন্থিগুলিও নাড়ীচক্রের অন্তর্ভুক্ত। এই জন্যই বোধ হয় যোগীরা প্রতিটী গ্রন্থির পৃথক্ পৃথক্ নামকরণ করা প্রয়োজন মনে করেন না। যোগীদের মতে আমাদের দেহ পঞ্চতত্ত্বময়; তাই তাঁহারা গ্রন্থির নামকরণ করিয়াছেন ক্ষিতি-অপ্-তেজ প্রভৃতি তত্ত্বের দিকে দৃষ্টি রাখিয়া। আমাদের এই যুগে আমরা পাশ্চাত্ত্য দেহ-তত্ত্ববিদ্‌দের কল্যাণে এই গ্রন্থিগুলি সম্বন্ধে এত বিস্তৃত জ্ঞান অর্জন করিয়াছি যে, এখন এই গ্রন্থিগুলির পৃথক নামকরণের প্রয়োজন হইয়া পড়িয়াছে। যোগশাস্ত্রের পরিভাষার দিকে লক্ষ্য রাখিয়া আমরা প্রধান প্রধান গ্রন্থিগুলির নূতন নামকরণ এবং উহার কার্যকারিতা বর্ণনা করিব।

বৃহস্পতি-গ্রন্থি বা দেবক্ষ-গ্রন্থি—মস্তিষ্কের মধ্যে এই গ্রন্থিটি অবস্থিত। যোগীরা বলেন, সাধক যখন উন্নতস্তরে আরোহণ করে, সাধকের অন্তরে যখন দিব্যদৃষ্টি ফুটিয়া উঠে, তখনই এই গ্রন্থিটি সক্রিয় হয়। এইজন্যই ইহার অপর নাম 'দেবক্ষ' বা দিব্যদর্শন গ্রন্থি। ইহাই যোগীদের জ্ঞান-নেত্র বা তৃতীয়-নেত্র। এই গ্রন্থিটি সক্রিয় হইয়া উঠিলে সাধকের স্বভাব শিশুর মত হয়, জাগতিক কোন বিষয়ে তাঁর আসক্তি থাকে না, শিশুর মতই নারীপুরুষে তিনি সমভাব পোষণ করেন।

যোগীরা যেখানে 'দেবক্ষ' গ্রন্থির স্থান নির্দেশ করিয়াছেন, আধুনিক দেহতত্ত্ববিদ্‌দের মতে সেইখানেই পিনিয়াল গ্ল্যাণ্ড (Pineal Gland) অবস্থিত। দেহতত্ত্ববিদ্‌রা সরলভাবেই স্বীকার করিতেছেন—এই পিনিয়াল-গ্রন্থিটির কার্যকারিতা আমরা সম্পূর্ণ অবগত হইতে পারি নাই;

তবে পরীক্ষায় এইটুকু প্রমাণ পাইয়াছি, এই গ্রন্থিটি সক্রিয় হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে শিশুর ব্যক্তিত্ব ফুটিয়া উঠিতে থাকে। শৈশবে এই গ্রন্থিটির ক্রিয়া প্রবল থাকে এবং তখন এই গ্রন্থিটি যৌবনকালের গ্রন্থিগুলিকে (থাইরয়েড, পিটুইটারী, টেসটিস্ বা ওভারী) দাবাইয়া রাখে বলিয়াই শিশুর মস্তিষ্ক নির্বিঘ্নে পরিণতি লাভের সুযোগ পায়। যৌবনে এই গ্রন্থিটি সঙ্কুচিত হইয়া পড়ে বলিয়াই যৌবনকালের গ্রন্থিগুলি শক্তিশালী হইয়া উঠে।'

১৬শ শতাব্দীর বিখ্যাত পাশ্চাত্ত্য-দার্শনিক পণ্ডিত ডেকার্ট তাঁহার গ্রন্থে উল্লেখ করিয়া গিয়াছেন—এই পিনিয়াল-গ্রন্থিটি মনের অধিষ্ঠানভূমি (Seat of Soul)। কোন কোন পাশ্চাত্ত্য গ্রন্থিতত্ত্ববিদ্ বলেন—কতকগুলি জন্তু-জানোয়ারের পিছন দিকে দেখার চোখ ছিল; পিনিয়াল গ্রন্থি এই তৃতীয় চোখেরই অতীত স্মৃতি বহন করিতেছে। কোন কোন সরীসৃপের দেহে এখনও এই তৃতীয় চক্ষু বিদ্যমান আছে।

সোমগ্রন্থি—এই গ্রন্থিটি আজ্ঞাচক্রপ্রদেশে (ভ্রূমধ্যে) অবস্থিত। যোগশাস্ত্রোক্ত 'চান্দ্রী-সুধা' এই গ্রন্থি হইতেই ক্ষরিত হয়। পাশ্চাত্ত্য দেহবিজ্ঞানে এই গ্রন্থিটি এখনও আবিষ্কৃত হয় নাই। কোন কোন দেহতত্ত্ববিদ্ এইরূপ একটি গ্রন্থি মস্তিষ্কের কোথাও আছে বলিয়া অনুমান করিয়াছেন। তাঁহারা এই অনাবিষ্কৃত গ্রন্থিটির অন্তঃস্রাবী রসের নাম দিয়াছেন 'স্পাইনাল ফ্লুইড্' (Spinal fluid)। ইহা যোগশাস্ত্রোক্ত সোমধারার মতই মেরুদণ্ডের সমস্ত স্নায়ুমণ্ডলীকে সবল রাখে, মেরুদণ্ডের কার্যক্ষমতাকে অটুট রাখে, দেহের জীবনীশক্তিকে অক্ষুণ্ণ রাখে—ইহাই তাঁহাদের মত।

শিব-সতী-গ্রন্থি—মস্তিষ্কের অতি সুরক্ষিত প্রদেশে এই গ্রন্থিটি অবস্থিত। অস্থির উপর অস্থি সাজাইয়া প্রকৃতি-দেবী তাঁহার এই অমূল্য

রত্নটিকে সমস্ত আপদ-বিপদ হইতে রক্ষা করিবার সুন্দর ব্যবস্থা করিয়া রাখিয়াছেন। দ্বিদল-চণকের মত দুইটি গ্রন্থি এই গ্রন্থিটির মাঝে যুগল-মিলনে এক হইয়া আছে। নর-নারীর জ্ঞান ও প্রেমের ভাব এই গ্রন্থি-দ্বয়কে অবলম্বন করিয়াই মূর্ত্ত হইয়া উঠে। জীবনবীণার উৎকৃষ্টতম সুর, দিব্য ভাব এই গ্রন্থিদ্বয় অবলম্বন করিয়াই ঝঙ্কৃত হইয়া থাকে। যোগশাস্ত্রমতে এই গ্রন্থির অধিপতি শম্ভু ("শাম্ভবস্থানমুচ্যতে")। তাই আমরা ইহার নাম দিয়াছি শিব-সতী-গ্রন্থি। আধুনিক দেহতত্ত্ববিদ্‌রা ইহার নাম দিয়াছেন—'Anterior Pituitary and Posterior Pituitary'। শীর্ষাসনপ্রসঙ্গে আমরা এই পিটুইকারী গ্লাণ্ডের কার্যকারিতা সম্বন্ধে সংক্ষেপে আলোচনা করিয়াছি।

মস্তিষ্কে আরও অনেক গ্রন্থি আছে। মানুষ যখন দেবতুল্য হইয়া উঠিবে, মানুষ ভাগবত জীবন লাভ করিবে, তখন একে একে এই সমস্ত গ্রন্থি সক্রিয় হইয়া উঠিবে। মহাপুরুষ ছাড়া আর সকলেরই মাঝে এই সব গ্রন্থি একরূপ নিষ্ক্রিয় অবস্থাতেই থাকে।

(৪) **ইন্দ্র-গ্রন্থি**—ভূলোক এবং অন্তরীক্ষলোকের উপর যিনি আধিপত্য করেন, তিনিই ইন্দ্র। দেহস্থিত ভূলোক এবং অন্তরীক্ষলোকের উপর, অর্থাৎ মস্তকের নিম্নস্থ সমস্ত শরীরের উপর এই গ্রন্থিটির সর্বাধিক আধিপত্য। এইজন্যই ইহার নাম ইন্দ্র-গ্রন্থি। দেহতত্ত্ববিদ্‌রা এই গ্রন্থিটির নাম দিয়াছেন Thyroid Gland। এই থাইরয়েড বা ইন্দ্রগ্রন্থির কার্য-কারিতা সম্বন্ধে সর্বাঙ্গাসন প্রসঙ্গে আমরা যথাসম্ভব আলোচনা করিয়াছি।

(৫) **উপেন্দ্র-গ্রন্থি**—এই-গ্রন্থিটি ইন্দ্র-গ্রন্থির সহিত সংলগ্ন এবং ইন্দ্র-গ্রন্থির বিশেষ সহায়ক। আধুনিক দেহতত্ত্ববিদ্‌রা এই গ্রন্থিটীর নাম দিয়াছেন Para-Thyroid। এই প্যারা-থাইরয়েড্ গ্রন্থি সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য আমরা মৎস্যাসন প্রসঙ্গে উল্লেখ করিয়াছি।

(৬) সূর্য-গ্রন্থি—সূর্য যেমন তাপ, আলো, শক্তি ও প্রাণের আধার, এই গ্রন্থিটিও তেমনি শরীরের তাপ, শক্তি ও প্রাণের আধার। এই গ্রন্থিজাত রসই জঠরাগ্নিকে নিয়ন্ত্রিত করিয়া দেহকে প্রাণবান্ রাখে, উত্তপ্ত রাখে। এই গ্রন্থিটি উভয়তঃস্রাবী। ইহার বহির্মুখী রস খাদ্যবস্তুকে জীর্ণ করে; ইহার অন্তর্মুখী রস খাদ্যবস্তু হইতে গ্লুকোজ বা চিনি উৎপন্ন করিয়া যকৃতের মাঝে সঞ্চিত রাখিবার ব্যবস্থা করে। চিনি শরীরে যথোচিত সঞ্চিত না থাকিলে শরীরে তাপ ও শক্তির অভাব হয়। তখন শরীরের স্নায়ু ও পেশী যথোচিতভাবে কাজ করিতে পারে না; ফলে শরীর সহজেই রোগাক্রান্ত হয় বা সংক্রামক ব্যাধির কবলিত হয়। এই গ্রন্থিটী দুর্বল হইলেই বহুমূত্র রোগ দেখা দেয়। বহুমূত্র রোগে দেহের সঞ্চিত চিনি নষ্ট হইয়া যায় বলিয়াই দেহের স্বাস্থ্য ভাঙ্গিয়া পড়ে। দেহতত্ত্ববিদ্‌রা এই গ্রন্থিটীর নাম দিয়াছেন 'প্যাংক্রিস গ্লাণ্ড' (Pancreas Gland)। এই গ্রন্থির অন্তর্মুখী রসের নাম ইন্‌সুলিন (Insulin)। আমেরিকার বিখ্যাত ডাক্তার বেটিং এই গ্রন্থিটির অন্তর্মুখী রস ইন্‌সুলিন আবিষ্কার করিয়া জগদ্বিখ্যাত হইয়াছেন। বহুমূত্র রোগে এই ইন্‌সুলিনই প্রধান ঔষধ।

(৭) মঙ্গল-গ্রন্থি—এই গ্রন্থিটি ইন্দ্রগ্রন্থির অব্যবহিত নিম্নে বক্ষাস্থির ঊর্ধ্বভাগের ঠিক পশ্চাতে অবস্থিত। শিশুর জন্মের সঙ্গে সঙ্গে ইহার ক্রিয়া তাহার মাঝে প্রবল হইয়া উঠে। দুই বৎসর পর্যন্ত শিশুর দেহে মঙ্গল-গ্রন্থিরই একাধিপত্য থাকে। দুই বৎসর পরে শিশুর দেহে বৃহস্পতি-গ্রন্থি সক্রিয় হইয়া উঠে। এই মঙ্গল ও বৃহস্পতি-গ্রন্থিই শিশুর কৈশোর জীবনকে নিয়ন্ত্রিত করে। আধুনিক বিজ্ঞানে ইহার নাম Thymus Gland.

(৮) শুক্র-গ্রন্থি—আধুনিক দেহতত্ত্ববিদ্‌রা ইহার নাম দিয়াছেন

'সুপ্রারেণাল' বা 'আড্রিনাল'। উড্ডীয়ানবন্ধ-মুদ্রা প্রসঙ্গে ইহার কথা বিস্তারিতভাবে বলা হইয়াছে।

(৯) প্রজাপতি-গ্রন্থি বা পিতৃগ্রন্থি—এই গ্রন্থিস্থানের অধিপতির নাম ব্রহ্মা বা প্রজাপতি। আধুনিক দেহ-বিজ্ঞানে ইহার নাম 'টেষ্টিস' (Tastes)। এই গ্রন্থি উভয়তঃস্রাবী। ইহার বহিঃস্রাবই শুক্র বা নৃবীজ। ইহার অন্তঃস্রাবী রসই জীবের জীবনী-শক্তি অটুট রাখে।

(১০) মাতৃগ্রন্থি—নারীদেহের এই গ্রন্থিটি পুরুষ-দেহস্থ পিতৃ-গ্রন্থির অনুরূপ উভয়তঃস্রাবী। ইহার বহিঃস্রাব মাতৃত্ব লাভের সহায়ক; ইহার অন্তঃস্রাব নারীর জীবনী-শক্তির ধারক। আধুনিক বিজ্ঞানে ইহাই 'ওভারী' (Ovary)।

মহাবন্ধ-মুদ্রা প্রসঙ্গে আমরা উল্লিখিত পিতৃগ্রন্থি ও মাতৃগ্রন্থি সম্বন্ধে যথোচিত আলোচনা করিয়াছি।

(১১) কন্দর্প বা কামগ্রন্থি—যোগশাস্ত্রমতে এই গ্রন্থিস্থানের অধিপতি কন্দর্প বা কামদেব। আধুনিক বিজ্ঞানে ইহার নাম 'প্রোস্টেট্ গ্লাণ্ড (Prostate Gland)। ইহা পুরুষদেহেই অবস্থিত।

(১২) রতি-গ্রন্থি—নারীদেহে কন্দর্পগ্রন্থি নাই, কিন্তু তাহার অনুরূপ এই গ্রন্থিটী আছে। আধুনিক দেহতত্ত্ববিদ্‌দের কেহ কেহ ইহাকে বলেন 'বার্থোলিন্‌স্ গ্লাণ্ড' (Bertholin's Gland); আবার কেহ কেহ বলেন 'ইউটেরাস গ্লাণ্ড' (Uterus Gland)।

মূলবন্ধ-মুদ্রা প্রসঙ্গে আমরা উল্লিখিত কামগ্রন্থি ও রতিগ্রন্থির কার্য-কারিতা সম্বন্ধে সংক্ষেপে আলোচনা করিয়াছি।

বলা বাহুল্য, প্রধান প্রধান অন্তঃস্রাবী গ্রন্থিগুলির সমস্তই দ্বিধা-বিভক্ত অর্থাৎ শিব-সতী-গ্রন্থির মত, পিতৃ-মাতৃ-গ্রন্থির মত যুগলে অবস্থিত—স্ত্রী ও পুরুষ, হাঁ-ধর্মী ও না-ধর্মী (নিগেটিভ ও পজিটিভ) শক্তির খেলা এই গ্রন্থিক্রিয়াতেও প্রতিফলিত।

আকৃতি ও স্বভাবের উপর গ্রন্থিক্রিয়ার প্রভাব

জ্যোতিষশাস্ত্রমতে প্রত্যেক মানুষের উপরই বুধ, বৃহস্পতি, শুক্র, শনি, রবি, চন্দ্র, মঙ্গল প্রভৃতি গ্রহমণ্ডলীর প্রভাব আছে। আবার প্রত্যেক মানুষের জীবনেও এক একটী গ্রহের বিশেষ প্রভাব থাকে। গ্রন্থিতত্ত্ব-বিদ্‌রা গ্রন্থির ক্রিয়া সম্বন্ধেও অনুরূপ মত পোষণ করেন। মানুষের জীবনে সমস্ত গ্রন্থিমণ্ডলীরই সক্রিয় সহায়তা আছে। আবার প্রত্যেক জীবনেই এক-একটি গ্রন্থির অধিকতর প্রভাব আছে। এই গ্রন্থি-প্রভাব লক্ষ্য করিয়াই কোন্ মানুষ কোন্ স্তরের লোক, তাহা আমরা অনুমান করিতে পারি। এই বিষয়ে কৌতূহলী পাঠকের কথঞ্চিৎ তৃপ্তির জন্য প্রধান প্রধান কয়েকটি গ্রন্থি সম্বন্ধে আমরা সংক্ষেপে কিছু আলোচনা করিব। (বিস্তৃত আলোচনা আমাদের **যোগবলে রোগ-আরোগ্য** গ্রন্থে দ্রষ্টব্য)।

শিব-সতী-গ্রন্থি—পূর্বেই বলিয়াছি, এই গ্রন্থিটি দ্বিদল চণকের মত অর্থাৎ দুইটি ছোলার দানার মত এক হইয়া আছে। এই দুইটি গ্রন্থি একত্র থাকা সত্ত্বেও ইহাদের কার্যকারিতায় পার্থক্য আছে।

শিব-গ্রন্থি—যাহাদের জীবনে এই গ্রন্থিটির প্রভাব বেশী তাঁহারাই জগতে প্রথম শ্রেণীর প্রতিভাবান্। শিবগ্রন্থিপ্রধান লোকদের ভিতর হইতেই শ্রেষ্ঠ সাহিত্যিক, বৈজ্ঞানিক, দার্শনিক ও সাধু-মহাপুরুষদের আবির্ভাব ঘটে। এই গ্রন্থির ক্রিয়া যাহাদের মাঝে বিশৃঙ্খল—অর্থাৎ কখনও স্বাভাবিক সক্রিয়, কখনও অতিক্রিয় বা স্বল্পক্রিয়, তাহারা কখনও প্রতিভা বা সুবুদ্ধির পরিচয় দেয়; আবার কখনও কুবুদ্ধি, খামখেয়ালী, শঠতা ও স্বার্থপরতা দ্বারা পরিচালিত হইয়া বহুলোকের দুঃখ ঘটায়। সমাজের অধিকাংশ বুদ্ধিজীবীই এইরূপ বিশৃঙ্খল শিবগ্রন্থিপ্রধান লোক।

শিব-গ্রন্থিপ্রধান লোক প্রায়ই দীর্ঘাকৃতি হয়। এই গ্রন্থিটী অতিক্রিয়

হইলে চেহারা অস্বাভাবিক দীর্ঘ হয়। এই গ্রন্থির ক্রিয়া অতিক্ষীণ হইলে দেহ হয় খর্বাকার বামন। শিশুর দেহে পিতা-মাতা হইতে প্রাপ্ত এই গ্রন্থিটির অন্তঃস্রাবী রস প্রয়োজনের চেয়ে কম হইলে সেই শিশু হয় বোকা-বোকা, সামান্য কারণেই ক্রন্দনপরায়ণ ; একটু বড় হইয়া সে মিথ্যা কথা বলায় অভ্যস্ত হয়। এই গ্রন্থিটির যথোচিত অন্তঃস্রাবী রসের অভাব হইলে বালক-বালিকাদের শয্যামূত্র রোগ জন্মে।

সতীগ্রন্থি—মেয়েদের জীবন সতীগ্রন্থিপ্রধান। সতী-গ্রন্থি ও মাতৃ-গ্রন্থির প্রভাবেই মেয়েরা হয় মেয়ে এবং শিবগ্রন্থি ও পিতৃগ্রন্থির প্রভাবে পুরুষেরা হয় পুরুষ। সতীগ্রন্থিই স্নেহ, প্রীতি, ভালবাসা প্রভৃতি হৃদয়াবেগের এবং কল্পনাশক্তি, কবিত্বশক্তি ও সঙ্গীতপ্রতিভার উৎসস্বরূপ। এইজন্যই মেয়েরা স্বভাবতঃই স্নেহশীল, আবেগপ্রবণ ও কল্পনাপ্রিয়। দুই চারিটি কবিতা লেখা, গান করা, হাল্কা গল্প লেখা প্রায় সব শিক্ষিতা মেয়ের পক্ষেই সম্ভব।

দার্শনিক ও বৈজ্ঞানিকের মাঝে শিবগ্রন্থিরই বিশেষ প্রাধান্য থাকে এবং সতীগ্রন্থির ক্রিয়া ক্ষীণ থাকে ; এই জন্যই ইহাদের মধ্যে কল্পনা-শক্তির ন্যূনতা দেখা যায়। যে সব পুরুষের মাঝে শিবগ্রন্থির চেয়ে সতীগ্রন্থির প্রভাব বেশী, তাহারাই হয় সাধারণ কবি, ঔপন্যাসিক, বাদক ও গায়ক। আর যে-সমস্ত পুরুষের দেহে শিব-সতী উভয় গ্রন্থি খুব জোরালো অথচ অতিক্রিয় নয়, এইরূপ শিব-সতীগ্রন্থিপ্রধান লোকই হয় রামকৃষ্ণ-বিবেকানন্দের মত মহাপুরুষ অথবা রবীন্দ্রনাথের মত একাধারে অসাধারণ কবি ও দার্শনিক। পুরুষেরা কাব্যে, উপন্যাসে ও সঙ্গীতেও যে মেয়েদের চেয়ে শ্রেষ্ঠত্বের পরিচয় দিতেছে, তাহার কারণ শিবগ্রন্থি তাহাদের সহায়। কল্পনা ও ভাবাবেগের সহিত দার্শনিকতার সংমিশ্রণ হইলেই তাহা অধিকতর উৎকৃষ্ট হইয়া উঠে।

যে সমস্ত মেয়ের দেহে সতীগ্রন্থির সঙ্গে শিবগ্রন্থিও 'জোরালো' থাকে, তাহারাই নারীসমাজের জীবন্ত প্রতিভাস্বরূপ, তাহাদের মাঝেই নেতৃত্বশক্তি ফুটিয়া উঠে, তাহারাই নারীসমাজের শ্রেষ্ঠ রত্ন। যে সব নারীর মাঝে সতী-গ্রন্থির চেয়ে শিব-গ্রন্থির জোর বেশী, তাহাদেরই বলা হয় 'পুরুষালি' মেয়ে—ব্যবহারে উহাদের হৃদয়ের কাঠিন্য প্রায়ই প্রকাশ পায়। সংসারে যে আনন্দ পরিবেষণের ভার বিধাতা মেয়েদের উপর দিয়াছেন, স্বভাবের সেই আনন্দ ও মাধুর্য ইহারা হারাইয়া ফেলে। পুরুষের মাঝেও যদি শিবগ্রন্থির চেয়ে সতীগ্রন্থি জোরালো থাকে, তাহা হইলে সে হয় মেয়েলিভাবাপন্ন ও মেয়ে-ঘেঁষা। বিবাহিত জীবনে তাহারা হয় স্ত্রৈণ। আবার পুরুষের দেহে ন্যূনপক্ষে যতটুকু সতী-গ্রন্থির প্রভাব থাকা দরকার ততটুকু যদি না থাকে, তাহা হইলে সে হয় 'গোম্‌ড়ামুখো'; স্বভাবে, ব্যবহারে দুর্বিনীত ও কর্কশ। ইহাদের চিত্ত কামকাঞ্চনের চিন্তায় সর্বদা উদ্‌ভ্রান্ত থাকে। সামাজিক আইনের জোরে ইহারা নারীর দেহ পায়, কিন্তু মন পায় না। পুরুষের যে ঔদার্য, মহত্ত্ব ও ভালবাসার কাছে আত্মসমর্পণ করিয়া নারী নিজকে কৃতার্থ মনে করে, সেই ঔদার্য, মহত্ত্ব ও ভালবাসা ইহাদের জীবনে ফুটিতে পারে না; ফলে কোন নারীই এইরূপ পুরুষের সাহচর্যে তৃপ্ত হয় না। সুতরাং ইহাদের দাম্পত্য-জীবন কখনও সুখের হয় না।

মেয়েদের দেহে ন্যূনপক্ষে যতটুকু শিবগ্রন্থির প্রভাব থাকা দরকার ততটুকু যদি না থাকে, তাহা হইলে সেই সব মেয়ে হয় খামখেয়ালী ও উচ্ছৃঙ্খল স্বভাবের। নিজের কামনা-বাসনা তৃপ্তির পথে কোন বাধা উপস্থিত হইলে ইহাদের অন্তর সাপের মত ক্রূর ও হিংস্র হইয়া উঠে। কোন সদুপদেশ বা সদ্‌যুক্তিতে ইহারা কর্ণপাত করে না।

ইন্দ্রগ্রন্থি—ইন্দ্রগ্রন্থিপ্রধান নারী-পুরুষ হয় চিন্তাশক্তিতে প্রখর,

বাক্‌পটু, কাজে-কর্মে উৎসাহী ও নিরলস। এই গ্রন্থিটির সহিত শিবসতী-গ্রন্থি যথেষ্ট জোরালো থাকিলে মানুষ হয় ধীর, স্থির, শান্ত, চিন্তাশীল, প্রতিভাবান্ ও নিরলস কর্ম্মী। এই গ্রন্থি অতিক্রিয় থাকিলে মানুষ হয় দাম্ভিক, আত্মপ্রচারে মহা-উৎসাহী, চাটুকারিতা বা খোশামোদপ্রিয়। ইহা দুর্বল থাকিলে মানুষের চিন্তাশক্তি দুর্বল হয়; একটা মনমরা ভাব, বিষাদ ও নিরুৎসাহ তাহাকে ঘিরিয়া থাকে। ইন্দ্রগ্রন্থিপ্রধান লোকের দেহ মধ্যমাকৃতি হয়। পিতামাতা হইতে উত্তরাধিকারসূত্রে যথোচিত ইন্দ্রগ্রন্থিরস না পাইলে শিশুরা হয় দুর্বল স্মৃতিশক্তিসম্পন্ন ও লেখাপড়ায় অমনোযোগী।

মঙ্গল-গ্রন্থি—ইহা শৈশবকালের গ্রন্থি, তাহা পূর্বেই বলা হইয়াছে। শিশুর জীবনে দুই বৎসর পর্যন্ত ইহার বিশেষ প্রভাব থাকে। ২ বৎসরের পরেও ১৬ বৎসর পর্যন্ত ইহা বৃহস্পতিগ্রন্থির সহকারীরূপে সক্রিয় থাকে। পরে ইহা সঙ্কুচিত ও শীর্ণ হইয়া যায়। কৈশোর উত্তীর্ণ হওয়ার পরও অনেকের দেহে এই গ্রন্থিটি সক্রিয় থাকে—ইহারাই মঙ্গলগ্রন্থি-প্রধান লোক।

মঙ্গলগ্রন্থিপ্রধান লোকের মাঝে যদি ইন্দ্রগ্রন্থি ও শিবসতীগ্রন্থি জোরালো থাকে, তাহা হইলে সে শিল্পকার্যে দক্ষতা লাভ করে; চিন্তা-ভাবনায়, বৈজ্ঞানিক গবেষণায় মৌলিকতা প্রদর্শন করিতে পারে। কিন্তু ইন্দ্র ও শিবসতীগ্রন্থি যদি যথোচিত সুস্থ-সবল না থাকে, তাহা হইলে মঙ্গলগ্রন্থি জীবনে অমঙ্গলই ডাকিয়া আনে। ইহাদের স্বভাব অত্যন্ত রুক্ষ এবং কর্কশ হয়; মন উচ্ছৃঙ্খল ও নারীমাংসলোলুপ হয়। চুরি, ডাকাতি, খুন, নারীহরণ, আত্মহত্যা প্রভৃতিতে ইহারা কুণ্ঠিত হয় না। প্রাকৃতিক বিধানে এই জাতীয় লোক প্রায়ই যুবাবয়সে মৃত্যুমুখে পতিত হয়। মৃত্যুর কবল হইতে পরিত্রাণ পাইলেও আত্মহত্যার ঝোঁক ইহাদের

পাইয়া বসে। ডাক্তারেরা ১২২টী আত্মহত্যাকারীর শবব্যবচ্ছেদ করিয়া প্রমাণ পাইয়াছেন যে ইহাদের প্রায় সকলেই মঙ্গলগ্রন্থিপ্রধান লোক।

চীন প্রভৃতি দেশের পুরুষদের দেহে শৈশব-কৈশোর অতিক্রান্ত হইলেও মঙ্গলগ্রন্থি সামান্যভাবে সক্রিয় থাকে। এই জন্যই যৌবনেও ইহাদের মুখ শিশুর মতই মসৃণ থাকে, দাড়ি-গোঁফ গজায় না।

শুক্রগ্রন্থি—শুক্রগ্রন্থিপ্রধান লোক সাহসী, যুদ্ধপ্রিয় ও কর্মী হয়। ইহা অতিক্রিয় হইলে মানুষ বদমেজাজী বা কোপন স্বভাবের হয়। ইহা স্বল্পক্রিয় হইলে মানুষ ভীরু ও মনমরা হয়। সামান্য রুচিবিরুদ্ধ ব্যাপার ঘটিলেই ইহারা মুষড়িয়া পড়ে ও অল্পেই ইহাদের কান্না পায়; আত্মহত্যার ইচ্ছা থাকিলেও সাহস থাকে না। শুক্রগ্রন্থিপ্রধান লোক পূর্ণ আয়ু উপভোগ করিতে পারে না—প্রৌঢ়-বয়সেই ইহাদের আকস্মিক মৃত্যু ঘটে। এই গ্রন্থি সম্বন্ধে অন্যান্য বিষয় উড্ডীয়ানবন্ধ-মুদ্রা প্রসঙ্গে বলা হইয়াছে।

প্রজাপতি গ্রন্থি বা পিতৃগ্রন্থি—পিতৃগ্রন্থিপ্রধান লোকেরা প্রায়ই অটুট স্বাস্থ্যবান্ ও প্রচুর জীবনীশক্তিসম্পন্ন। ইন্দ্রগ্রন্থি সহ শিবসতীগ্রন্থিও সবল থাকিলে পিতৃগ্রন্থিপ্রধান লোকেরা বৈষয়িক জগতে উন্নতি লাভ করিতে পারে। এই গ্রন্থি অতিক্রিয় থাকিলে পুরুষের দেহ হয় 'নাদুস্‌নুদুস্' কার্ত্তিকের মত। ইহাদের দেহের উর্দ্ধাংশের চেয়ে নিম্নাংশ অধিকতর পুষ্ট ও ভারী হয় এবং ইহারা একটু ইন্দ্রিয়পরায়ণ হয়। নিজের সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য ও আরামের দিকে ইহাদের বিশেষ লক্ষ্য থাকে। শারীরিক পরিশ্রমকে ইহারা ভয় করিয়া চলে। ছাত্রজীবনে ইহারা বিশেষ উন্নতি করিতে পারে না। যাহারা কোনক্রমে লেখাপড়ায় উন্নতি করে, তাহারাও বিশ্ববিদ্যালয়ের ডিগ্রী অর্জন করে ধনাকাঙ্ক্ষায় —জ্ঞানাকাঙ্ক্ষায় নয়।

এই গ্রন্থি স্বল্পক্রিয় থাকিলে দেহ তেমন স্বাস্থ্যসম্পন্ন ও সবল হয় না। সাধারণতঃ ইহারা ক্ষীণকায় হয়, কিন্তু চিন্তাজগতে বা জ্ঞান-সাধনার ক্ষেত্রে প্রাধান্য বিস্তার করে, মৌলিকতা প্রদর্শন করে।

একশ্রেণীর সাধুরা একটি বিশেষ প্রক্রিয়ার সাহায্যে এই গ্রন্থিটির কার্যকারিতা নষ্ট করিয়া দেন। ইহাদের ধারণা, এই গ্রন্থিটি স্বল্পক্রিয় হইলে শিবসতীগ্রন্থি ও বৃহস্পতিগ্রন্থি অধিকতর সক্রিয় হইয়া উঠিবে এবং তাহার ফলে দিব্যজ্ঞান, দিব্যানুভব ও দিব্যদর্শন লাভ তাঁহাদের পক্ষে সহজতর হইবে। কিন্তু এই গ্রন্থিটির কার্যকারিতা সম্পূর্ণ নষ্ট হইলে মানুষ শিশুর মত বোকা ও স্বার্থপর হয়।

মাতৃগ্রন্থি—নারীদেহে মাতৃগ্রন্থির ক্রিয়া পিতৃগ্রন্থিরই অনুরূপ। মাতৃগ্রন্থিপ্রধান মেয়েরা অটুট স্বাস্থ্যসম্পন্না হয়। মাতৃত্বের ক্ষুধা ইহাদের মাঝে দুর্বার। বহু সন্তানবতী হইয়াও ইহারা স্বাস্থ্যসম্পন্না থাকে।

ঋতুর ৪।৫ দিন পূর্ব হইতে ও ঋতুর সময় ৪।৫ দিন পর্যন্ত এবং সন্তান-সম্ভাবিতা-অবস্থায় নারীদেহে মাতৃগ্রন্থির কার্যকারিতায় বিশৃঙ্খলা ঘটে; ফলে এই সময়ে মেয়েদের মনও বিশৃঙ্খল হয়। ইন্দ্রগ্রন্থি ও শিব-সতীগ্রন্থি যথেষ্ট জোরালো না থাকিলে বা অসুস্থতার জন্য দুর্বল হইয়া পড়িলে মেয়েরা এই সময় নিজেদের মেজাজ ঠিক রাখিতে পারে না; অকারণে বা সামান্য কারণে স্বামীর সহিত ঝগড়া করে ও তাঁহাকে কটু কথা শোনায়; তুচ্ছ কারণে ছেলেমেয়েদের গায়ে হাত তোলে। ক্রোধে বা অভিমানে অন্ধ হইয়া মেয়েরা যে সমস্ত অপরাধ বা আত্মহত্যাদি করে তাহা প্রায়ই এই সময়ে অনুষ্ঠিত হয়। সুতরাং প্রত্যেক হৃদয়বান্ স্বামীরই এই সময়টিতে স্ত্রীর সহিত ব্যবহারে সতর্ক হওয়া প্রয়োজন। এই সময় স্ত্রীর অসন্তুষ্টি ও খিট্‌খিটে মেজাজ স্নেহভরে উপেক্ষা করিয়া চলিতে হয়; ধৈর্য, স্নেহাধিক্য প্রদর্শন ও সুমিষ্ট ব্যবহার দ্বারা স্ত্রীর

মনকে শান্ত রাখিতে হয়। বিপরীত আচরণ করিলে দাম্পত্য-শান্তি চিরতরে নষ্ট হইতে পারে।

কোন কোন লোকের মাঝে একাধিক গ্রন্থিরও প্রাধান্য থাকে। এই সমস্ত মিশ্রিত-গ্রন্থিপ্রধান লোকের আকৃতি ও স্বভাবের মাঝেও বৈচিত্র্য ফুটিয়া উঠে; পরস্পরবিরোধী ভাব ইহাদের জীবনে আত্মপ্রকাশ করে।

শিবসতীগ্রন্থির সহিত পিতৃগ্রন্থিও যাঁহাদের মাঝে সমান প্রবল তাঁহারা প্রতিভাবান্ কবি বা সাহিত্যিক বা অন্য কোন শ্রেণীর বুদ্ধি-জীবী হইলেও তাঁহাদের যৌন-জীবন একটু উচ্ছৃঙ্খল হয়। বড় প্রতিভার সঙ্গে এই মলিনতা দেখিয়া আমরা অন্তরে পীড়া অনুভব করি।

শিবসতীগ্রন্থির সহিত বৃহস্পতিগ্রন্থিও যাহাদের মাঝে সমান প্রবল থাকে, অতুলনীয় প্রতিভার সহিত অতুলনীয় মহত্ত্ব ও সাধুত্ব তাঁহাদের জীবনে ফুটিয়া উঠে। শিশুর মতই তাঁহারা নিষ্কলঙ্ক পবিত্র জীবন যাপন করেন। নিতান্ত ক্রূর ও দাম্ভিক প্রকৃতির মানুষ ছাড়া আর সকলেই ইহাদের শ্রদ্ধা না করিয়া, ভাল না বাসিয়া থাকিতে পারে না। সমাজে ইহারাই মহাপুরুষ রূপে পূজিত হন।

এইরূপ অন্যান্য মিশ্রিত-গ্রন্থিপ্রধান লোকও সমাজে যথেষ্ট আছে। এই ক্ষুদ্র গ্রন্থে এই বিষয়ে আর অধিক আলোচনা সম্ভবপর নয়।

* * * *

গ্রন্থিগুলি সবল ও সক্রিয় না থাকিলে দৈহিক স্বাস্থ্যের সঙ্গে মনের স্বাস্থ্যও যে কিরূপ বিপন্ন হয়, এই অধ্যায়ে সংক্ষেপে তাহা আমরা আলোচনা করিলাম। আসন, মুদ্রা, প্রাণায়াম প্রভৃতি যৌগিক ব্যায়ামের সাহায্যে গ্রন্থিক্রিয়া-বৈষম্যের সমস্ত বিপদ কাটাইয়া দেহের সঙ্গে সঙ্গে মনকেও সবল করিয়া তোলা যায়।

পরাধীনতা-প্রসূত অসহনীয় দারিদ্র্যের ফলে এবং স্বাস্থ্য-বিষয়ে অজ্ঞতার ফলে ভারতের, বিশেষতঃ পূর্বভারতীয়দের, অর্থাৎ আসাম-বাংলা ও উড়িষ্যাবাসীদের দেহ হইয়াছে খর্ব, দুর্বল, শক্তিহীন; মন উদ্যম-উৎসাহশূন্য ও প্রতিভাবিহীন। স্বাধীন ভারতের অন্যান্য সমস্যা সমাধানের সঙ্গে সঙ্গে এই স্বাস্থ্যহীনতারও প্রতীকার করিতে হইবে। ছেলে-মেয়েদের দীর্ঘ, বলিষ্ঠ দেহ ও প্রতিভাশালী চিত্ত গঠনে সকলকেই আত্মনিয়োগ করিতে হইবে।

আলোচ্যমান সহজ যৌগিক ব্যায়াম-প্রণালী আমাদের দেশের ছেলে-মেয়েদের সুস্থ দেহ ও প্রবল ইচ্ছাশক্তিসম্পন্ন চিত্ত গঠনে যথোচিত সহায়তা করিতে পারিবে, এই বিষয়ে নিঃসন্দেহ হইয়াই এই গ্রন্থখানি আমরা দেশের ছেলেমেয়েদের ও অভিভাবকদের সম্মুখে সাগ্রহে উপস্থাপিত করিয়াছি।

———

পঞ্চম অধ্যায়

—০::০::০—

সাধারণ নির্দেশ

আসন, মুদ্রা, লঘু-প্রাণায়াম প্রভৃতি যৌগিক প্রাণায়ামের সহজ প্রাথমিক প্রক্রিয়াগুলি আয়ত্ত থাকিলে কোন রোগ শরীরকে আক্রমণ করিতে পারে না। সুস্থ ব্যক্তি প্রাতে বা সন্ধ্যায় অন্ততঃ ঘণ্টাখানেক এই প্রক্রিয়াগুলির অনুষ্ঠান করিলে আমরণ শরীরকে সুস্থ রাখিতে পারিবে।

মেয়েরা ঋতুকালে ৫ দিন স্বাস্থ্যাসন ও মুদ্রাদির অনুষ্ঠান সম্পূর্ণ বন্ধ রাখিবে। এই ৫ দিন যে-কোন ধ্যানাসনে বসিয়া শুধু লঘু-প্রাণায়াম বা সহজ প্রাণায়াম অভ্যাস করা যাইতে পারে। (লঘু প্রাণায়াম ও সহজ প্রাণায়ামের বিষয় বিস্তারিতভাবে 'সহজ যৌগিক ব্যায়াম' দ্বিতীয় খণ্ডে বর্ণিত হইয়াছে।) মেয়েরা সন্তানসম্ভাবিতা হইলে প্রথম তিনমাস ধ্যানাসন, স্বাস্থ্যাসন ও সহজ-প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে। এই পুস্তকের তৃতীয় অধ্যায়ে মুদ্রা-প্রকরণে যে সব ক্রিয়ার কথা উল্লিখিত হইয়াছে, গর্ভাবস্থায় তাহার অনুষ্ঠান একেবারেই নিষিদ্ধ। ৪ মাসের আরম্ভে স্বাস্থ্যাসনের অনুষ্ঠানও বন্ধ রাখিবে। ৪ মাস হইতে ৯ মাস পর্যন্ত নিজের রুচি-অনুযায়ী যে কোন আসনে বা মেরুদণ্ড সটান রাখিয়া চেয়ারে উপবেশন করিয়া প্রত্যহ খানিকটা সময় সহজ-প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে। এই সময়ে এইরূপ সহজ-প্রাণায়াম করিলে সন্তান প্রসবকালে কোনরূপ বিপদ-আপদের আশঙ্কা বা অত্যধিক কষ্ট পাওয়ার ভয় থাকিবে না। প্রসবের তিন সপ্তাহ পর হইতেই ধ্যানাসন সহকারে

সহজ-প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে। সন্তান তিন মাসের হইলেই পূর্বের মত স্বাস্থ্যাসন ও মুদ্রাদির যথারীতি অনুষ্ঠান করিতে পারিবে।

এই সব সহজ যৌগিক ব্যায়ামের সাহায্যে অজীর্ণ, অম্লশূল, পিত্তশূল, কোষ্ঠবদ্ধতা, পেটের অসুখ, আমাশয়, অন্ত্রোপাঙ্গবৃদ্ধি (এপেণ্ডিসাইটিস), অন্ত্রবৃদ্ধি (হার্ণিয়া), অন্ত্রক্ষত, মাথাধরা, হাঁপানি, অর্শ, বহুমূত্র, হৃদ্‌রোগ, রক্তচাপবৃদ্ধি (ব্লাডপ্রেসার), মৃগী, হিষ্টিরিয়া, যক্ষ্মা, বাত, শরীরের অতিরিক্ত স্থূলতা বা কৃশতা, রক্তহীনতা, স্বপ্নদোষ, পুরুষের অক্ষমতা বা আংশিক অক্ষমতা, মেয়েদের প্রদরাদি স্ত্রীব্যাধি জরায়ুর স্থানচ্যুতি ও বন্ধ্যাত্ব প্রভৃতি যাবতীয় রোগ স্থায়ীভাবে আরোগ্য করা যায়।

* * *

সুস্থ ব্যক্তিরা যে ভাবে এবং যে মাত্রায় এই সমস্ত যোগক্রিয়া অভ্যাস করিবে, রোগীদের মাত্রা তাহা হইতে ভিন্নরূপ। এই পুস্তকে সুস্থদের উপযোগী মাত্রাই নির্দিষ্ট হইয়াছে। রোগীদের মাত্রা আমাদের **যোগবলে রোগ আরোগ্য** গ্রন্থে বিস্তারিত ভাবে বর্ণিত হইয়াছে। ছাত্র-ছাত্রীদের শারীরিক ও মানসিক উন্নতির জন্য বহু জ্ঞাতব্য বিষয়ে পূর্ণ **ছাত্রছাত্রীদের ব্রহ্মচর্য** নামে আর একখানা পুস্তকও আমরা প্রকাশ করিয়াছি। আমরা আমাদের এই বইয়ের পাঠক-পাঠিকাদের উক্ত পুস্তকগুলিও পড়িবার অনুরোধ জানাইতেছি। শ্রদ্ধাবান্ শিক্ষার্থী ও শিক্ষার্থিনীদের আমরাও এই যোগক্রিয়াগুলি আমাদের ছাত্র-ছাত্রীদের সাহায্যে যত্নের সহিত শিক্ষা দেওয়ার ব্যবস্থা করিয়া থাকি।

বিশেষ করিয়া রোগীদের জন্যই **"যোগবলে রোগ আরোগ্য"** বইখানি লিখিত হইয়াছে। এই গ্রন্থখানিতে স্বল্পায়াসে বিনা-ব্যয়ে বহুবিধ রোগ নিরাময়ের অব্যর্থ অথচ সহজ যৌগিক প্রণালী বর্ণিত হইয়াছে।

* * *

"উষাকালেই আসন-মুদ্রা অভ্যাসের উপযুক্ত সময়। স্বাস্থ্যাসনগুলি এবং সর্বাঙ্গাসন ও শীর্ষাসন ভালরূপ অভ্যস্ত হইলে আর দুইবেলা না করিয়া একবেলা করিলেই চলিবে। সময় থাকিলে প্রাতে ও সন্ধ্যায় —এই দুইবেলা আসন-মুদ্রাদি অভ্যাস করিবে। পশ্চিমোত্তান, হলাসন এবং শীর্ষাসন সন্ধ্যায় করা ভাল।, অন্যান্য মুদ্রা কতকগুলি সকালে এবং কতকগুলি বৈকালে করিবে।

প্রাণায়াম দুইবেলাই করিতে পারিলে ভাল।

সব আসন-মুদ্রাই সকলের পক্ষে অবশ্যকরণীয় নয়। নিজের রুচিমত দুই-একটি বাছিয়া লইবে—এক এক শ্রেণী হইতে এক একটি করিয়া। ভুজঙ্গাসন, ধনুরাসন, চক্রাসন, মৎস্যাসন অনুষ্ঠানে মেরুদণ্ডকে পশ্চাতে বাঁকাইতে হয়, সুতরাং এইগুলি একশ্রেণীভুক্ত; আবার পদহস্তাসন, হলাসন, পশ্চিমোত্তান, যোগমুদ্রা প্রভৃতি অনুষ্ঠানে মেরুদণ্ডকে সামনের দিকে বাঁকাইতে হয়, সুতরাং এইগুলি অপর এক শ্রেণীর অন্তর্ভুক্ত।

লক্ষ্য রাখিতে হইবে—সর্বাঙ্গাসন, মৎস্যাসন, শলভাসন, পশ্চিমোত্তান ও উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা যেন বাদ না পড়ে।

পুরুষের পক্ষে শীর্ষাসন বিশেষ উপকারী। সম্ভবপর হইলে প্রত্যেক যুবকেরই শীর্ষাসন অভ্যাস করা উচিত।

তরুণীদের পক্ষেও এই আসনটি মহা ফলদায়ক।

এই সমস্ত আসন-মুদ্রার অভ্যাসে শরীরের অতিরিক্ত মেদ নষ্ট হয় অর্থাৎ পুরুষের সুঠাম দেহ লাভ হয় এবং মেয়েরা সুশ্রী তন্বী হইয়া উঠে।

পালোয়ানের মত পেশীবহুল বলিষ্ঠ দেহ যাহাদের কাম্য, তাহারা একবেলা যৌগিক ব্যায়াম ও অন্যবেলা পালোয়ানী ডন-কুস্তী বা পাশ্চাত্ত্য ব্যায়াম অভ্যাস করিবে। যৌগিক ব্যায়ামের লক্ষ্য—নীরোগ দীর্ঘ জীবন এবং মানসিক উন্নতি। পালোয়ানী ব্যায়ামের লক্ষ্য—প্রধানত

দেহকে সুপুষ্ট ও সবল করা। সুতরাং নীরোগ দীর্ঘায়ু এবং পেশীবহুল বলিষ্ঠ দেহ, এই উভয়ই যাহাদের কাম্য, তাহারা উভয়বিধ ব্যায়ামই করিতে পারে ; শুধু লক্ষ্য রাখিতে হইবে, যৌগিক ব্যায়ামের অব্যবহিত পরেই যেন পালোয়ানী ব্যায়াম না করা হয়। কিছু সময় বাদ দিয়া পালোয়ানী ব্যায়াম অভ্যাস করিবে অথবা দুইবেলা দুই প্রক্রিয়ার অভ্যাস করিলে উভয়েরই সুফল আংশিক ভাবে লাভ করা যাইবে।

এই সমস্ত যৌগিক ব্যায়াম প্রথম তিন বৎসর খুব নিষ্ঠার সহিত করিতে হয়। তিন বৎসর ঠিক ঠিক ভাবে অনুষ্ঠিত হইলে শরীর সম্পূর্ণ রোগমুক্ত হইয়া অপূর্ব জীবনীশক্তিতে পূর্ণ হইয়া উঠিবে। তিন বৎসর নিয়মিত অনুষ্ঠানের পর যখন আসন-মুদ্রাগুলি সুখসাধ্য হইয়া দাঁড়াইবে, তখন আর প্রত্যহ অভ্যাসের প্রয়োজন নাই। ইচ্ছামত সপ্তাহে ২।৩ দিন করিলেও শরীরে ব্যাধি প্রবেশের আশঙ্কা থাকিবে না।

পথ্যাপথ্য

যৌগিক-ব্যায়ামকারীদের দুগ্ধপান অত্যাবশ্যক। সামর্থ্যে কুলাইলে দৈনিক ১ সের দুধ খাওয়ার ব্যবস্থা করিবে। অন্যথায় অন্ততঃ আধসের দুধ খাওয়া দরকার। আর্থিক কারণে বা অন্য কোন কারণে দুগ্ধ সংগ্রহ অসম্ভব হইলে কিছু পরিমাণ নারিকেল ও চীনাবাদাম বা অন্য কোন বাদাম খাওয়ার ব্যবস্থা করিবে। নারিকেল দুগ্ধের প্রায় সমকক্ষ পথ্য। বাদাম দুগ্ধের চেয়েও পুষ্টিকর পথ্য। যাহাদের সাধ্যে কুলাইবে তাহারা যৌবনকালে সিকি ছটাক বা আধ ছটাক মাখন বা ঘি, অথবা ছানা প্রাত্যহিক খাদ্যতালিকার অন্তর্ভুক্ত করিয়া লইবে। টাটকা

শাকসব্জীও প্রচুর পরিমাণে খাইবে। যোগশাস্ত্রমতে এবং আধুনিক চিকিৎসাশাস্ত্রমতেও ছানা-জাতীয় খাদ্য ও আইওডিন গ্রন্থিগুলির অন্তর্মুখী রস-উৎপাদনে সাহায্য করে। টাট্‌কা শাকসব্জীতে আয়োডিন থাকে এবং দুগ্ধ প্রোটিন অর্থাৎ ছানা-জাতীয় খাদ্যের মধ্যে সর্বপ্রধান। শরীরপোষণের ও শরীরের দৈনন্দিন ক্ষয়-নিবারণের যাবতীয় উপাদান দুগ্ধের মাঝে আছে—দুগ্ধ সর্বগুণ-সম্পন্ন খাদ্য, ইহা আমরা সকলে জানি। কিন্তু দুগ্ধ যাহাদের সহ্য হয় না, তাহারা দৈ, ঘোল প্রভৃতি ব্যবহার করিবে।

যৌগিক-ব্যায়াম অনুষ্ঠানকারীদের নিরামিষাশী হওয়া উচিত। যাহারা আমিষ-প্রিয়, তাহাদের আমিষভোজনের মাত্রা কমাইতে হইবে। শীতের ছয় মাস (কার্ত্তিক হইতে চৈত্র) মাঝে মাঝে মাংস ও ডিম খাওয়া চলিতে পারে। গ্রীষ্মের ছয় মাস মাংস-ডিম বর্জন করাই ভাল। মাছ সব ঋতুতেই খাওয়া চলে, তবে সেই সঙ্গে প্রচুর টাট্‌কা শাকসব্জীও খাওয়া উচিত।

নিরামিষভোজীরা স্বভাবতঃ নীরোগ ও দীর্ঘায়ু হয়। তাই পাশ্চাত্ত্যদেশেও আজকাল অনেকে নিরামিষ ভোজনের পক্ষপাতী হইয়া উঠিয়াছেন। শীতপ্রধান দেশে আমিষভোজনে খুব বেশী অপকার হয় না। শীতে গ্রন্থিগুলি যথোচিত সক্রিয় ও সবল থাকে। শীতের সময় গ্রন্থিরস আমিষকে জীর্ণ করিয়া সহজেই দেহের কাজে লাগাইতে পারে। গ্রীষ্মের সময় গ্রন্থিগুলির ক্রিয়া স্বভাবতঃই দুর্বল হইয়া পড়ে, ইহারা তখন যথোচিত অন্তর্মুখী রস উৎপন্ন করিতে পারে না। অন্তর্মুখী রসের অভাবে গ্রীষ্মকালে আমিষ-খাদ্য যথোচিতভাবে জীর্ণ হইতে বাধা পায়। এই জন্যই অত্যধিক আমিষভোজীদের প্রায়ই যকৃতের দোষ দেখা দেয়, ক্রমশঃ তাহাদের হজমশক্তি নষ্ট হইয়া যায়। ফলে অজীর্ণ

ও স্থায়ী কোষ্ঠবদ্ধতারোগ দেখা দেয়। অজীর্ণ ও কোষ্ঠবদ্ধতাকে কেন্দ্র করিয়া নানা দুশ্চিকিৎস্য জটিল রোগ দেহকে আক্রমণ করে। এই গ্রীষ্মপ্রধান দেশে দেহস্থ গ্রন্থিক্রিয়ার প্রতি লক্ষ্য রাখিয়াই নিরামিষ খাদ্যের উপর আমরা গুরুত্ব আরোপ করিতেছি।

উপকারিতার দিক ছাড়াও নিরামিষ ভোজনের একটা নৈতিক দিকও আছে। সেই বিষয়েও এখন আমাদের সচেতন হওয়া উচিত। যতদিন কৃষির প্রচলন মানবসমাজে হয় নাই, ততদিন হিংস্র পশুর মতই প্রত্যহ প্রাণী-হত্যা করিয়া মানুষকে জীবন ধারণ করিতে হইত। মানুষের বাঁচিবার ইহা ছাড়া অন্য উপায় তখন ছিল না। কৃষি-প্রথা সেই বর্বর যুগের অবসান ঘটাইয়া বর্তমান উন্নততর অবস্থায় মানুষকে প্রতিষ্ঠিত করিয়াছে। কিন্তু বর্বরযুগের আচার-ব্যবহার এখনও আমরা ত্যাগ করিতে পারি নাই। মাংস, ডিম ও মাছে যে খাদ্য-উপাদান বা পুষ্টির উপাদান আছে, দুধ-ঘি, ডাল, শাকসব্জী প্রভৃতি নিরামিষ খাদ্যেও ঠিক সেই উপাদানই আছে। সুতরাং আমিষ এখন আর অবশ্য প্রয়োজনীয় খাদ্য নয়। রসনা তৃপ্তির জন্যই নিরীহ জীবজন্তুকে আমরা অকালে যমপুরে প্রেরণ করি—অক্ষম বলিয়াই তাহারা শক্তিশালী মানুষের এই অন্যায় অত্যাচারের প্রতিশোধ গ্রহণ করিতে পারে না। কিন্তু প্রকৃতির অলঙ্ঘ্য বিধানে কোন অন্যায়কারীই অন্যায়ের শাস্তি হইতে অব্যাহতি পায় না। জীবহত্যা-পাপের প্রায়শ্চিত্তরূপেই মানুষকেও নিজেদের মধ্যে কাটাকাটি হানাহানি করিয়া মরিতে হয়—নিজেদের সৃষ্ট আগুনে-বোমা, এটম-বোমায় নিজেদের জীবন্ত দগ্ধ হইতে হয় —ইহা প্রকৃতির প্রতিশোধ। অত্যধিক আমিষভোজীরা নানা যন্ত্রণাদায়ক ব্যাধিতে ভুগিয়া মরে বা অর্ধমৃত জীবনে মরণযন্ত্রণা ভোগ করিয়া বাঁচিয়া থাকে—ইহাও সেই প্রাণিহত্যা-পাপেরই পরোক্ষ প্রতিক্রিয়া।

বাংলা ও আসামের কই, মাগুর, সিঙ্গী, পুঁটি, গরাই প্রভৃতি ছোট ছোট মাছগুলির মশকডিম্বই প্রধান রুচিকর খাদ্য। এই মাছগুলিকে বেপরোয়াভাবে হত্যা করার ফলে খাল, বিল, পুকুর, ডোবা, নালায় মশককুল নিরুপদ্রবে বংশবৃদ্ধি করিতেছে এবং মশকদংশনে ম্যালেরিয়া-রোগাক্রান্ত হইয়া লক্ষ লক্ষ লোক মৃত্যুমুখে পতিত হইতেছে।

হিংসার শাস্তি এইরূপে কখনও প্রত্যক্ষভাবে বা কখনও পরোক্ষ-ভাবে মানুষকে ভোগ করিতে হইতেছে।

স্নুতরাং নীতির দিক হইতে বিচার করিয়াও **এখন সকল মানুষেরই বর্বরযুগের আমিষ-ভোজন প্রথা বর্জন করা উচিত। ভোজনার্থে জীবহত্যা মানবসমাজে আইনতঃ নিষিদ্ধ হওয়া উচিত।**

অন্তরের স্বার্থপরতা ও হিংস্রভাব ত্যাগ করিতে পারিলে নিরীহ পশুদের উপরও আমরা ন্যায় ব্যবহার করিতে পারিব। অন্তর হিংসা-শূন্য হইলে মানুষে-মানুষে, জাতিতে জাতিতে আত্মঘাতী যুদ্ধও ক্রমশঃ থামিয়া যাইবে। ঘরে ঘরে তখন, বুদ্ধ, খ্রীষ্ট, গান্ধীর আবির্ভাব ঘটিবে। এইভাবে মানবসভ্যতাকে পশুর স্তর হইতে দেবতার স্তরে উন্নীত করাই যেন আমাদের সাধনার অঙ্গ হয়।

এই কথাটিও যেন আমরা মনে রাখি—প্রকৃতিমাতা দেবসন্তান লাভের জন্য ব্যাকুলা। অবোধ জন্তু-জানোয়ারের মাঝেও যাহারা অধিক-তর হিংস্র প্রকৃতির, ধরাপৃষ্ঠ হইতে তাহারা ক্রমশঃ বিলুপ্ত হইতেছে। মানুষ বিবেকবুদ্ধিসম্পন্ন হইয়াও যদি পশুদের উপর নিষ্ঠুরতা ত্যাগ করিতে না পারে—প্রাদেশিকতা ও সঙ্কীর্ণ জাতীয়তার গণ্ডীর মাঝেই নিজেকে আবদ্ধ রাখে, তাহা হইলে প্রকৃতিমাতাও রণরঙ্গিণী রূপ ধরিয়া অর্থাৎ মহাযুদ্ধ বাধাইয়া দিয়া ভয়াবহ নির্মমতার সহিত তাঁহার এই হিংস্র

মানবসন্তানকে ধরাপৃষ্ঠ হইতে অপসারিত করিবেন এবং ভাবী দেব-সন্তান আবির্ভাবের পথ পরিষ্কার করিয়া লইবেন।

পূর্বেই বলিয়াছি—পথ্য হিসাবে দুগ্ধ যোগপ্রক্রিয়ায় অপরিহার্য। শিশু হইতে বৃদ্ধ পর্যন্ত সকলেরই দৈনিক এক সের দুগ্ধ খাদ্যরূপে গ্রহণ করা কর্তব্য—ইহা আধুনিক চিকিৎসাশাস্ত্রেরও সর্বসম্মত অভিমত।

উত্তর এবং মধ্য ভারতে অবস্থাপন্নেরা এবং মধ্যবিত্তদের প্রায় সকলেই প্রত্যহ তিন গ্লাস দুগ্ধ পান করেন। প্রাতঃ ৮টা, বৈকাল ৪টা এবং রাত্রি ৯টা ইহাদের দুগ্ধপানের সময়। দুগ্ধের প্রতি বিশেষ অনুরক্ত বলিয়া ইহাদের স্বাস্থ্যও ভাল।

বাংলা ও আসামবাসীদের দুগ্ধের প্রতি তেমন অনুরাগ নাই। লক্ষ্য করিয়াছি, (যুদ্ধপূর্বে) গ্রামাঞ্চলে দুই পয়সা সেরের দুধ বাড়ীতে আনিয়া সাধাসাধি করিলেও গৃহস্থেরা তাহা কিনিতে চায় না। দুধের পরিবর্তে চতুর্গুণ মূল্য দিয়া তাহারা বাসি মরা মাছ কিনিয়া আনিবে,—যাহার উপকারিতা নাই, অথচ অপকারিতা আছে যথেষ্ট। বাঙ্গালী ও অসমীয়াদের এইরূপ অত্যধিক মৎস্যপ্রীতির সংশোধন হওয়া উচিত। মাছ টাট্‌কা না হইলে তাহা স্বাস্থ্যের প্রতিকূল।

সকলেরই মনে রাখা উচিত—অল্প জ্বাল দেওয়া খাঁটি দুধই উৎকৃষ্ট সুপথ্য। যাহাদের দুধে রুচি নাই, তাহারা স্বাস্থ্যসম্পন্ন নয়। যাহা-দের পরিপাকযন্ত্র বিকল হইয়াছে বা যকৃতের দোষ ঘটিয়াছে, তাহাদের রসনাতেই দুধ বিস্বাদ লাগে।

মাতৃদেহে ইন্দ্রগ্রন্থির অন্তর্মুখী রস যথোচিত পরিমাণে উৎপন্ন না হইলে সন্তান কখনও সুস্থ-সবল হইতে পারে না। যে সব শিশুর বয়সোচিত দৈহিক বৃদ্ধি নাই, দাঁত পোকাধরা, সর্দি-কাশি যাহাদের লাগিয়াই আছে, সেই সমস্ত শিশুর দৈহিক ত্রুটির মূলে রহিয়াছে মায়ের

স্বাস্থ্যহীনতা, মায়ের যৌবন-গ্রন্থির আংশিক নিষ্ক্রিয়তা—ইহা পূর্বেই বলিয়াছি। দুগ্ধই যৌবনগ্রন্থিকে যথোচিত ভাবে সবল ও সক্রিয় রাখে। সুতরাং ভাবী সন্তানের কল্যাণার্থে এবং নিজেদের স্বাস্থ্যলাভার্থে মেয়েদের মৎস্য-প্রীতি কমাইয়া দুগ্ধ-প্রীতি অর্জন করিতে হইবে।

প্রত্যেক গৃহস্থকে গো-পালনে উৎসাহিত করা দেশের গভর্ণমেণ্টেরও কর্তব্য। প্রত্যেক শহরের উপকণ্ঠে সরকারী সাহায্যে গোশালা বা দুগ্ধ উৎপাদনকেন্দ্র প্রতিষ্ঠিত হওয়া উচিত, যাহাতে সর্বসাধারণ সস্তাদরে খাঁটি দুগ্ধ পায়।

বিদ্যালয়ে দরিদ্র ছাত্র-ছাত্রীদের টিফিনের সময় গভর্ণমেণ্টের খরচে অন্ততঃ এক পোয়া করিয়া খাঁটি দুগ্ধের বরাদ্দ প্রত্যেকের জন্য হওয়া উচিত। এই বিষয়ে জনকল্যাণকামী ও গণপ্রতিনিধি স্বাধীন-ভারত গভর্ণমেণ্টের উদ্যোগী হওয়া একান্ত প্রয়োজন।

স্বাস্থ্যকামীরা আহারের সময়টিও যথাসাধ্য নির্দিষ্ট রাখিবে। দ্বিপ্রহরের আহার ১০টা হইতে ১২টার মধ্যে গ্রহণ করা কর্তব্য। বেলা বারটার পর সূর্যের তেজের সঙ্গে সঙ্গে জঠরাগ্নির তেজ কমিয়া আসিতে থাকে। সুতরাং পারতপক্ষে অবেলায় আহার করিবে না ; বাধ্য হইয়া আহার করিতে হইলেও আধপেটা খাইয়া থাকিবে, যাহাতে রাত্রিতে যথাসময়ে আবার স্বাভাবিক ক্ষুধার উদ্রেক হয়। রাত্রির আহার ৮টা হইতে ৯॥টার মাঝে সমাধা করিবে। রাত্রির আহার জীর্ণ হইতে দীর্ঘ সময় লাগে। সুতরাং রাত্রি ১০টার পর আহার করিলে ভোরের মাঝে তাহা জীর্ণ হয় না। খাদ্য জীর্ণ না হওয়া পর্যন্ত শরীর গ্লানিযুক্ত ও অবসাদগ্রস্ত থাকে। এই জন্যই যাহারা বেশী রাত্রে খায় তাহারা ভোরে উঠিতে পারে না ; কোষ্ঠবদ্ধতা, অর্শ, বাত, অজীর্ণ, অম্লশূল প্রভৃতি রোগ ইহাদের জীবনের নিত্যসঙ্গী হইয়া দাঁড়ায়। রাত্রির খাদ্য ভাল

জীর্ণ হইলে ভোরে আপনা হইতেই ঘুম ভাঙ্গিয়া যায়। ভোরের হাওয়ার মাঝে প্রচুর প্রাণশক্তি, প্রচুর অক্সিজেন থাকে। ইহা ছাড়াও ভোরের বাতাসে এমন একটা আর্দ্রতা থাকে যাহা কোষ্ঠ পরিষ্কারের পক্ষে বিশেষ সহায়ক। সুতরাং যাহারা অধিক রাত্রিতে আহার করিবে এবং ভোরে উঠিতে পারিবে না, তাহাদের সুস্থ-সবল দেহে দীর্ঘ জীবন লাভের আশা দুরাশা। অটুট স্বাস্থ্য এবং দীর্ঘায়ু যাহাদের কাম্য, তাহাদের অতি ভোরে শয্যা ত্যাগ করিতে হইবে। রাত্রির প্রথম প্রহরের মাঝে আহার সমাধা করিতে হইবে। প্রত্যেক গৃহকর্তার লক্ষ্য রাখিতে হইবে—যাহাতে মেয়েরাও রাত্রি ১০টার মাঝে রান্নাঘরের কাজ হইতে ছুটি পায়।

এই সমস্ত যৌগিক ব্যায়াম অভ্যাসকারীদের মাদকদ্রব্যও সেবন নিষিদ্ধ। বিড়ি, সিগারেট, চা প্রভৃতি লঘু মাদক দ্রব্যও একেবারে ছাড়িতে না পারিলেও খুব কম ব্যবহার করিবে। আমাদের দেশের অল্পবয়স্ক ছেলে-মেয়েদের চা খাইতে দেওয়া উচিত নয়। বয়স্কেরাও চা দিনে একবার মাত্র খাইয়া থাকিতে পারিলে ভাল। দেশের সর্বত্র চায়ের ষ্টলের পরিবর্তে দুগ্ধের ষ্টল প্রতিষ্ঠিত হওয়া বাঞ্ছনীয়। চা, সিগারেট প্রভৃতি মাদক দ্রব্য দেহস্থ গ্রন্থিগুলির অন্তর্মুখী রস উৎপাদনে বাধা সৃষ্টি করে; অতিরিক্ত চা পানকারীদের হজমশক্তি দ্রুত নষ্ট হয়। উদর ও বস্তিপ্রদেশের গ্রন্থিগুলি আংশিকভাবে নিষ্ক্রিয় ও নিস্তেজ হওয়াই ইহার কারণ। এই গ্রীষ্মপ্রধান দেশে সমস্ত মাদক দ্রব্যই স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ ক্ষতিকর।

ভোরবেলা যৌগিক ব্যায়াম অনুষ্ঠানের পর একপোয়া গরম দুধ পান করিবে। দুধের সংস্থান না থাকিলে নারিকেল বা বাদাম প্রভৃতি সহযোগে অন্য কোন জলখাবারের ব্যবস্থা করিবে।

———

জান্তব ঔষধ

পাশ্চাত্য দেহবিজ্ঞানীরা জীবদেহস্থ গ্রন্থিগুলির অলৌকিক ক্ষমতার পরিচয় পাইয়া চিকিৎসা-জগতে যুগান্তর সৃষ্টি করিতেছেন। তাঁহারা অস্ত্রোপচারের সাহায্যে গরু, ভেড়া, শূকর, বানর প্রভৃতির গ্রন্থি নিষ্কাশিত করিয়া তাহা শুকাইয়া লইয়া ঔষধরূপে ব্যবহার করিতেছেন। থাইরয়েড, পিটুইট্রিন, এড্রিনালিন, ইনস্থলিন প্রভৃতি এ যুগের খ্যাতনামা ঔষধগুলি সমস্তই জান্তব অর্থাৎ জীবজন্তুর দেহজ গ্রন্থি বা গ্রন্থিনিঃসৃত রস হইতে প্রস্তুত। ধাতব বা উদ্ভিজ্জ ঔষধের চেয়ে এই জান্তব ঔষধ অধিকতর শক্তিশালী ও দ্রুত কার্যকরী। এই সব ঔষধের আদর ও প্রচলন দিনদিন বাড়িতেছে। জান্তব ঔষধের প্রচলন যত বৃদ্ধি পাইবে, ধাতব ও উদ্ভিজ্জ ঔষধের আদর সেই অনুপাতে কমিবে। জান্তব ঔষধের ক্রমবর্ধমান প্রাধান্য দেখিয়া মনে হইতেছে—অদূর ভবিষ্যতে ঔষধের কারখানাগুলি এক একটি বিরাট কসাইখানায় পরিণত হইবে। প্রত্যহ লক্ষ লক্ষ পশুহত্যা করিয়া মানুষ দৈহিক স্বার্থসিদ্ধির ব্যবস্থা করিবে।

পাশ্চাত্য গ্রন্থিতত্ত্ববিদ্‌দের গ্রন্থে আছে—কোন এক ডাক্তার অসংখ্য পশু হত্যা করিয়া তাহাদের টাট্‌কা গ্রন্থি খাওয়াইয়া তাঁহার রোগীদের রোগ ভাল করিতেন। কিছুদিন টাট্‌কা গ্রন্থি খাওয়াইবার পরই রোগী ভাল হইয়া উঠিত; আবার গ্রন্থি প্রয়োগ বন্ধ করিলেই রোগীর স্বাস্থ্য ভাঙ্গিয়া পড়িত; আবার তাঁহার রোগীদের জন্য নূতন টাট্‌কা গ্রন্থির ব্যবস্থা করিতে হইত। এইভাবে এক একটি রোগীকে কয়েক বৎসর বাঁচাইয়া রাখিবার জন্য হয়ত কয়েক শত পশুকে প্রাণ দিতে হইত।

নিজেদের দৈহিক স্বার্থসিদ্ধির জন্য দুর্বল পশুদের উপর সবল মানুষের এই নিষ্ঠুর অত্যাচার বিধাতার বিচারে অমার্জ্জনীয় অপরাধ নয় কি ?

উপরিলিখিত ব্যাপার হইতেই বোঝা যায়—ধাতব ঔষধ ও উদ্ভিজ্জ ঔষধের ন্যায় জান্তব ঔষধের উপকারিতাও সীমাবদ্ধ ; তাহাতে হয়ত সাময়িক উপকার পাওয়া যায়, তাহাও অন্য দুর্বল নিরীহ জীবের চরম অপকার করিয়া। ভাবী রোগের আক্রমণ হইতে জান্তব ঔষধও দেহকে রক্ষা করিতে পারে না।

[বলা বাহুল্য, উপস্থিত কয়েক বৎসরের মধ্যেই জান্তব ঔষধ উপেক্ষিত হইয়া এন্টিবায়োটিক ঔষধের প্রাধান্য প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে।]

কিন্তু এই গ্রন্থে আলোচিত-সহজ যৌগিক ব্যায়ামসমূহ দ্বারা রোগ আরোগ্য এবং ভাবী রোগ নিবারণ উভয়ই হইয়া থাকে। ঔষধের অপকারিতার দিক আছে, কিন্তু এই সব যৌগিক ব্যায়াম ঠিক ঠিক মত অনুষ্ঠিত হইলে কোনরূপ অপকারিতার আশঙ্কা নাই। "স্বল্পমপ্যস্য ধর্ম্মস্য ত্রায়তে মহতো ভয়াৎ"—ইহার অল্প অনুষ্ঠানেও ভয়াবহ ব্যাধির হস্ত হইতে দেহকে রক্ষা করা যায়। ইহার দ্বারা অতুলনীয় স্বাস্থ্যসুখ উপভোগ করা যায়, অথচ ইহাতে কোন খরচ নাই। জান্তব ঔষধ গ্রহণ করিলে পশুহত্যা-পাপের অংশীদার হইতে হয়, অর্থব্যয়ও করিতে হয়। মহোপকারী যৌগিক ব্যায়ামের প্রতিক্রিয়াগুলি সর্বসাধারণের মাঝে প্রচলিত হইলে ঔষধের কারখানাগুলিও আর কসাইখানায় পরিণত হইবে না—নিরীহ দুর্বল পশুরাও সবল মানুষের নিষ্ঠুর অত্যাচারের হাত হইতে বাঁচিয়া যাইবে। তাই ভারতবাসী তথা জগদ্বাসী সকলকেই এই মহোপকারী ক্রিয়াগুলির অনুষ্ঠান করিয়া দৈহিক ও মানসিক উন্নতি লাভ করিবার জন্য আবেদন জানাইতেছি।

ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তি ওঁ

আশ্রম-সংবাদ

অভ্যাগতেরা আশ্রমে আসিবার পূর্বে আশ্রমাধ্যক্ষের অনুমতি লইয়া আশ্রমে আসিবেন। নতুবা আশ্রমে আসিয়া স্থানাভাবে অসুবিধায় পড়িতে হইবে।

যোগবিদ্যাশিক্ষার জন্য বা যোগপন্থায় রোগারোগ্যের জন্য বা সাধুসঙ্গ করা প্রভৃতি যে উদ্দেশ্য লইয়াই অভ্যাগতেরা আশ্রমে বাস করুন না কেন, সকলকেই নিজ নিজ আহার্যব্যয় নিজেদের বহন করিতে হইবে।

রিপ্লাইকার্ড বা ষ্ট্যাম্পসহ চিঠি না দিলে কোন চিঠি-পত্রের জবাব দেওয়া সম্ভবপর হয় না।

* * *

যোগবিদ্যাকে জনসাধারণের কল্যাণার্থে কি ভাবে প্রয়োগ করা যায় এই উদ্দেশ্যে আমাদের আশ্রমাচার্য শ্রীমৎ স্বামী শিবানন্দ সরস্বতী মহারাজ প্রায় অর্ধ শতাব্দী যাবৎ যোগবিদ্যা লইয়া গবেষণা করিয়াছেন। তাঁহার এই গবেষণা ভারতের মাঝে সর্বোৎকৃষ্ট গবেষণা বলিয়া জ্ঞানী-গুণীদের দ্বারা স্বীকৃত হইয়াছে। এই গবেষণার ফলে আমরা কঠিন রোগ নিরাময়কারী কতকগুলি নূতন যৌগিক ক্রিয়ার উদ্ভাবনও করিয়াছি। আমাদের এই যোগসম্পর্কীয় পুস্তকগুলি সর্বভারতে এবং ভারতের বাহিরেও বিশেষ প্রশংসা অর্জন করিয়াছে। আমাদের এই যৌগিক চিকিৎসার সহায়তায় শত শত কঠিন রোগী প্রত্যহ আরোগ্য-লাভ করিতেছে। বলা বাহুল্য, সমুদয় রোগীই বিনামূল্যে আমাদের কাছ হইতে যৌগিক চিকিৎসা লাভ করে।

আমাদের যোগাশ্রমের প্রধান কেন্দ্র সুদূর আসামের কামাখ্যা পাহাড়ে অবস্থিত। আমাদের প্রতিষ্ঠান বর্তমানে শিবানন্দ মঠ ও যোগাশ্রম সংঘ নামে গভর্ণমেণ্ট কর্তৃক রেজিষ্টারী-ভুক্ত হইয়াছে।

আমাদের মঠ ও আশ্রম-প্রতিষ্ঠার মূল লক্ষ্য প্রধানতঃ এই—

(১) যোগবিদ্যা সম্বন্ধে আরও গভীর গবেষণা; যোগবিদ্যা সর্বসাধারণের মাঝে প্রচার; দেশের বিভিন্ন স্থানে যোগাশ্রম প্রতিষ্ঠা এবং বিনামূল্যে যৌগিক-চিকিৎসার ব্যবস্থা।

(২) ভারতীয় আদর্শে স্কুল ও কলেজ প্রতিষ্ঠা ও পরিচালনা।

(৩) বেদ, উপনিষদ, যোগ, তন্ত্র, পুরাণ, দর্শন, ইতিহাস প্রভৃতি শাস্ত্রের যুগোপযোগী সম্পাদনা ও প্রকাশের ব্যবস্থা করা।

পশ্চিমবাংলা এবং ভারতের অন্যান্য প্রদেশের সুবিধার্থে আমরা কলিকাতার বরাহনগরে (রেডিও ষ্টেশনের কাছে) কিছু জমি সংগ্রহ করিয়াছি। এইস্থানেও আমরা আমাদের যোগাশ্রমের একটি প্রধান কেন্দ্র স্থাপনে মনস্থ করিয়াছি। জনসাধারণের সহায়তা ছাড়া এই কাজ সুসিদ্ধ হওয়া অসম্ভব। তাই দেশবাসীদের কাছে আমরা সাহায্যের আবেদন লইয়া উপস্থিত হইয়াছি।

এই বরানগর-আশ্রমে প্রথমতঃ একটি দেব-মন্দির প্রতিষ্ঠা এবং যোগশিক্ষক সন্ন্যাসী ব্রহ্মচারীদের বাসের জন্য এবং যোগশিক্ষার্থীদের যোগশিক্ষার জন্য একটি আশ্রম-মন্দির ও যোগ-মন্দির প্রতিষ্ঠা প্রয়োজন। ইহা ছাড়া রোগীদের জন্য একটী যৌগিক হাসপাতাল প্রতিষ্ঠার পরিকল্পনাও আমাদের আছে।

এই উদ্দেশ্যে আমাদের ন্যূনপক্ষে ৫০ সহস্র টাকার দরকার। আমাদের আশা আছে—আমাদের এই জনহিতকর প্রতিষ্ঠানটী জন্য দেশের সহৃদয় ব্যক্তিদের কাছে আমরা উল্লিখিত সাহায্য অনায়াসেই পাইব।

আশ্রম-মন্দিরের জন্য যাঁহারা ১০০৲ টাকা বা তদূর্দ্ধ সাহায্য করিবেন, মন্দির-গাত্রে তাঁহাদের নাম অঙ্কিত করা হইবে।

যোগশিক্ষামন্দিরের জন্য এবং যৌগিক হাসপাতালের জন্য যাঁহারা ১০০৲ টাকা বা তদূর্দ্ধ সাহায্য করিবেন তাঁহাদের নামও যৌগিক শিক্ষামন্দিরের গাত্রে উৎকীর্ণ হইবে।

ধনী, গরীব ও মধ্যবিত্ত প্রভৃতি সকলের কাছেই আমরা সাহায্য-প্রার্থী। সাধ্যমত যিনি যাহা সাহায্য করিবেন তাহা সাদরে গৃহীত হইবে এবং আমাদের কেন্দ্রীয় মঠ হইতে প্রত্যেক চাঁদা-দাতার কাছেই চাঁদার প্রাপ্তিসংবাদ পাঠানো হইবে।

আমাদের কামাখ্যায় প্রতিষ্ঠিত কেন্দ্রীয় মঠে আমরা যৌগিক হাসপাতাল প্রতিষ্ঠিত করিয়াছি। আমাদের এই যৌগিক হাসপাতালে ক্যান্সার, থ্রম্বসিস্, হৃদ্‌রোগ, হাঁপানী, অন্ত্রক্ষত, ক্রনিক আমাশয়, পক্ষাঘাত প্রভৃতি সমুদয় দুরারোগ্য ব্যাধি চিকিৎসার সুব্যবস্থা আছে। আমাদের যৌগিক চিকিৎসায় উল্লিখিত সমুদয় রোগই চিরস্থায়ীভাবে আরোগ্য হইতেছে। অনিষ্টকারী ঔষধের মোহ ত্যাগ করিয়া এই মহোপকারী যোগ-চিকিৎসা গ্রহণের জন্য আমরা দেশবাসীকে আহ্বান জানাইতেছি।

———

উমাচল-গ্রন্থাবলী

শ্রীমৎ স্বামী শিবানন্দ সরস্বতী প্রণীত

যোগবলে রোগ-আরোগ্য (১০ম সংস্করণ)

হৃদ্‌রোগ, রক্তচাপবৃদ্ধি, করোণারী থ্রম্বসিস্‌, শূলরোগ, হার্নিয়া, অজীর্ণ, অম্ল, আমাশয়, শ্বেতকুষ্ঠ, গোদ, ক্যান্‌সার, অর্শ, পক্ষাঘাত, যক্ষ্মা, ইনফ্লুয়েঞ্জা পাইওরিয়া, টন্‌সিল, বিবিধ স্ত্রীরোগ প্রভৃতি ৭৫টি মারাত্মক রোগের কারণ, উহার যৌগিক চিকিৎসাপ্রণালী, নিয়ম, পথ্য প্রভৃতি বিস্তারিতভাবে এই গ্রন্থে বর্ণিত হইয়াছে। এই সহজসাধ্য যৌগিক আরোগ্যপ্রণালী শয্যাশায়ী রোগীর পক্ষেও অনুষ্ঠানযোগ্য। যৌগিক প্রণালীতে রোগ আরোগ্য হইলে রোগের পুনরাক্রমণের ভয় থাকে না।

এই সব রোগারোগ্যপ্রণালী ছাড়াও দেহতত্ত্ব, গ্রন্থিতত্ত্ব, ঔষধের অপকারিতা, আদর্শ দাম্পত্যজীবন প্রভৃতি প্রবন্ধসম্ভারে পুস্তকখানি সমৃদ্ধ। "প্রত্যেক গৃহস্থের পক্ষে এই পুস্তকখানি অমূল্য সম্পদস্বরূপ।"

৪৭ প্রকার আসন-মুদ্রার হাফটোন ছবিসহ এই পঞ্চশতাধিক পৃষ্ঠার বিরাট বইখানির মূল্য ১০'০০ মাত্র।

YOGIC THERAPY (Rs. 12.00 Only)

উল্লিখিত "যোগবলে রোগ আরোগ্য" বইখানির ইংরাজী সংস্করণ।

খাদ্যনীতি ও শিশুপালন-বিধি (৬ষ্ঠ সংস্করণ)

খাদ্য সম্বন্ধে এরূপ গভীর গবেষণাপূর্ণ পুস্তক বাংলাভাষায় এই পর্যন্ত আর বাহির হয় নাই। দেশ-বিদেশের মনীষীদের দ্বারা এবং দৈনিক ও মাসিক পত্রিকায় পুস্তকখানি উচ্ছ্বসিত ভাষায় প্রশংসিত।

ঈশোপনিষদ্‌ (২য় সংস্করণ)

ভগবত্তত্ত্ব, ব্রহ্মতত্ত্ব, সৃষ্টিতত্ত্ব, পরলোকতত্ত্ব প্রভৃতি প্রাঞ্জল ভাষায় এই উপনিষদ্‌-ভাষ্যে (বৈদিক ধারায় নূতন ভাষ্য) বিবৃত হইয়াছে। শাস্ত্রানুরাগী ও শাস্ত্র-বিদ্বেষী উভয়ের কাছেই পুস্তকখানি সমভাবে উপাদেয় বলিয়া বিবেচিত হইবে। মূল্য—২'৫০ মাত্র।

ব্রহ্মচর্য ও ছাত্র-জীবন (৬ষ্ঠ সংস্করণ)—২'০০

ছেলেমেয়েদের শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক ব্রহ্মচর্য রক্ষার বিধি, শারীরিক ও মানসিক উন্নতি, চরিত্র গঠন, সদাচার ও শিষ্টাচার বিধি প্রভৃতি ছাত্র-ছাত্রীদের উপযোগী আলোচনায় পুস্তকখানি সমৃদ্ধ। এই পুস্তকখানি অবিবাহিত ছেলেমেয়েদের পক্ষে অমূল্য রত্নস্বরূপ।

সহজ যৌগিক ব্যায়াম, ২য় খণ্ড (৫ম সংস্করণ)—২'৫০

সহজ প্রাণায়াম, লঘু প্রাণায়াম, বৈদিক প্রাণায়াম, রাজযোগ প্রাণায়াম প্রভৃতি সমুদয় যৌগিক প্রাণায়াম, ধৌতি বস্তি প্রভৃতি ষট্‌-কর্ম, শ্বাস-প্রশ্বাসের সাহায্যে রোগারোগ্যের কৌশল, গুণবান্ পুত্র কন্যালাভের উপায় প্রভৃতি বিবিধ আলোচনায় পুস্তকখানি সমৃদ্ধ।

সহজ যৌগিক ব্যায়াম (অসমীয়া সংস্করণ)—২'৫০

योगसे रोग निवारण (Rs. 12.00)

যোগবলে রোগ আরোগ্য বইখানির হিন্দী সংস্করণ।

Build New India and New World (Rs.2.00)

সচিত্র আসন-তালিকা— মূল্য—১'০০

স্বপ্নতরী

শ্রীমৎ বিজ্ঞান চৈতন্য প্রণীত আধ্যাত্মিক এবং দেশ ও সমাজহিতে প্রেরণাদায়ক সুখপাঠ্য কবিতা-সমষ্টি। মূল্য—১'০০ মাত্র।

নিবেদিতা (২য় সংস্করণ)

(এল্. রেমঁ প্রণীত—শ্রীমতী নারায়ণী দেবী অনূদিত)

সিষ্টার নিবেদিতার সর্বোৎকৃষ্ট পূর্ণাঙ্গ জীবনকাহিনী। নিবেদিতাকে না জানিলে বিবেকানন্দের ভারত-স্বপ্নকে জানা যায় না। বইখানি চলচ্চিত্রে রূপায়িত এবং 'রাষ্ট্রপতি-পুরস্কার' দ্বারা সম্বর্ধিত। প্রায় ৬০০ পৃষ্ঠা, মূল্য ১০'০০ মাত্র।

ঈশানুস্মরণ (Imitation of Christ)

শ্রীনারায়ণী দেবী কৃত স্বচ্ছন্দ ও সাবলীল অনুবাদ। প্রাচ্য ও পাশ্চাত্য দুই দেশের ভক্তচিত্তের মধ্যে মিলনের সেতু। মূল্য—৫'০০ মাত্র।

প্রবচন (১ম, ২য় ও ৩য় খণ্ড)—৬।০

'দিব্যজীবন'-প্রবক্তা আচার্য অনির্বাণ-লিখিত পত্রাবলী—ভাবে ও ভাষায় এক অনুপম সাহিত্য-কৃতি। অধ্যাত্মরসপিপাসুর জীবনবেদ।

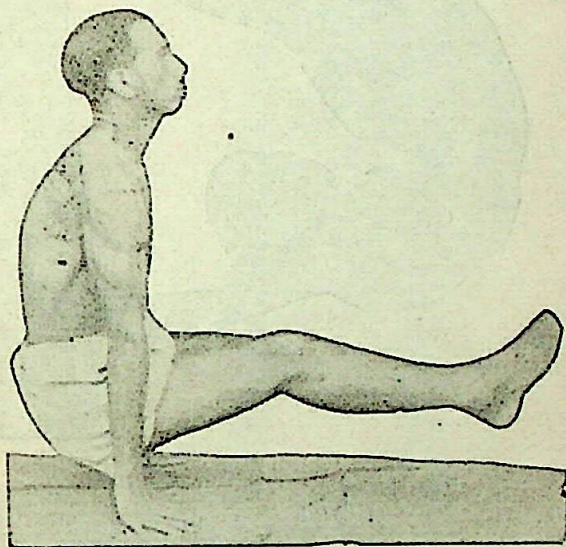
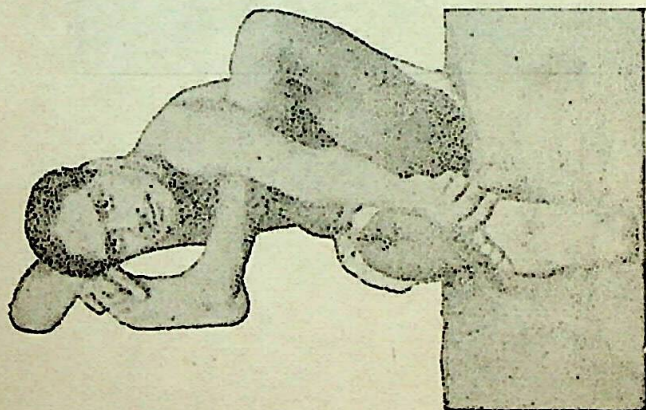
"যোগেশ্বর"

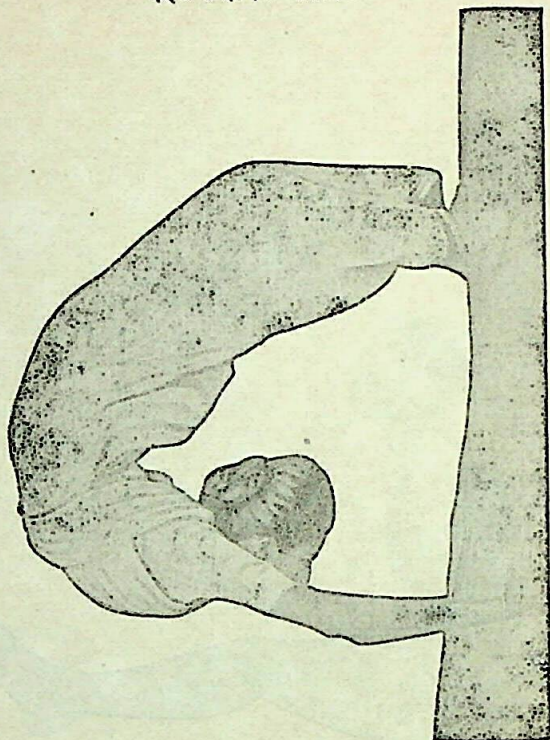
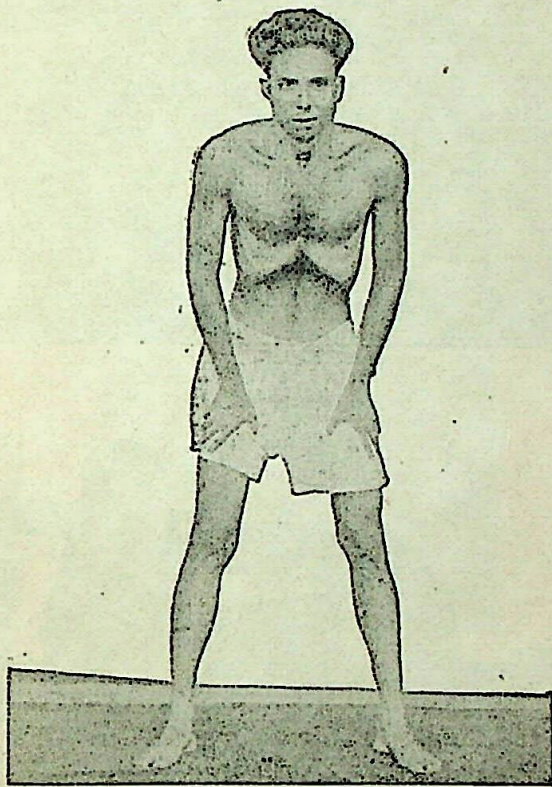
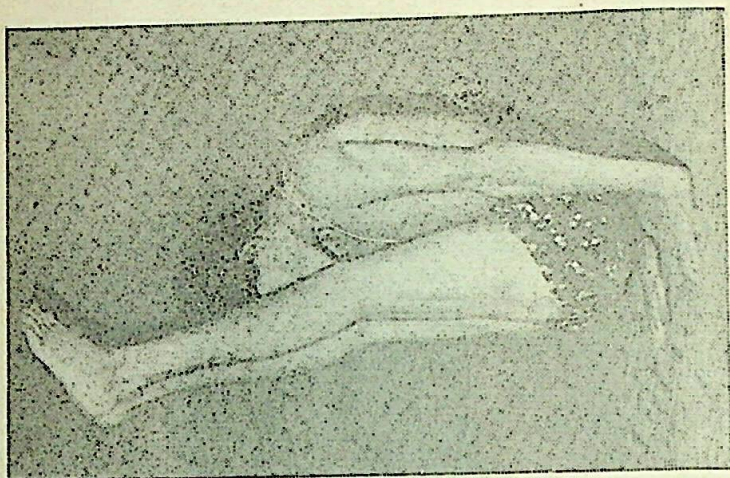
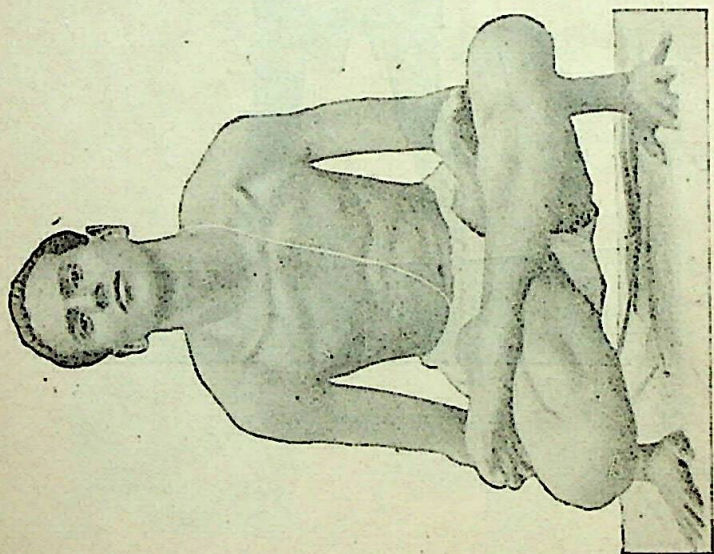
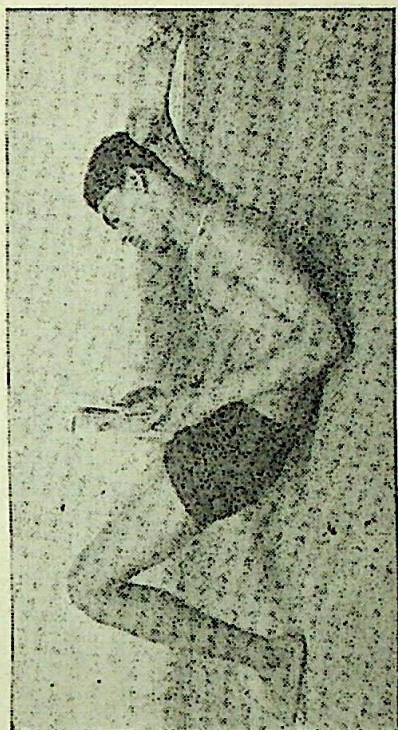
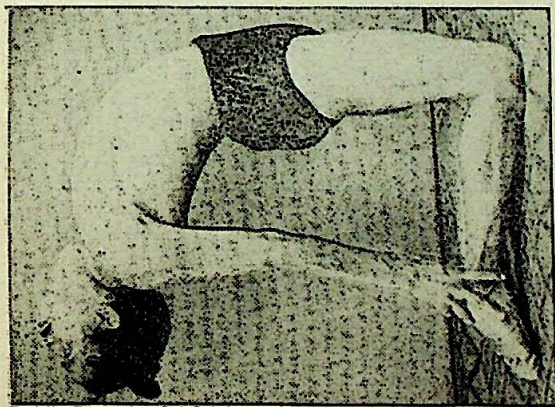
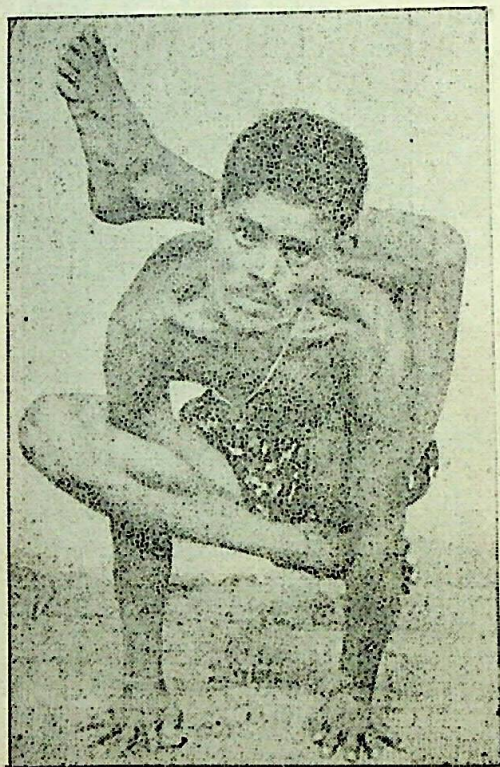
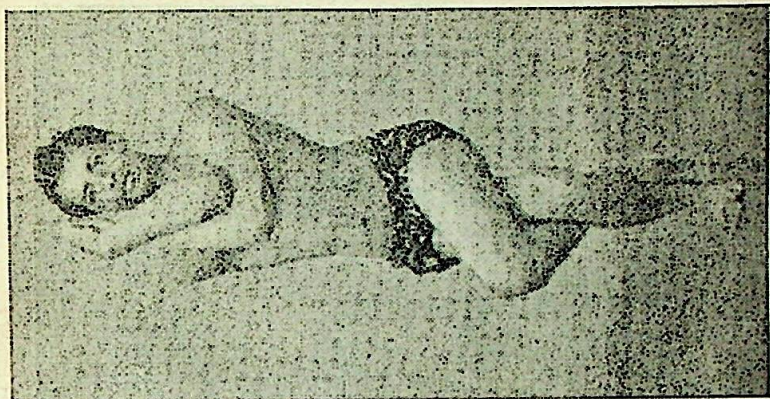
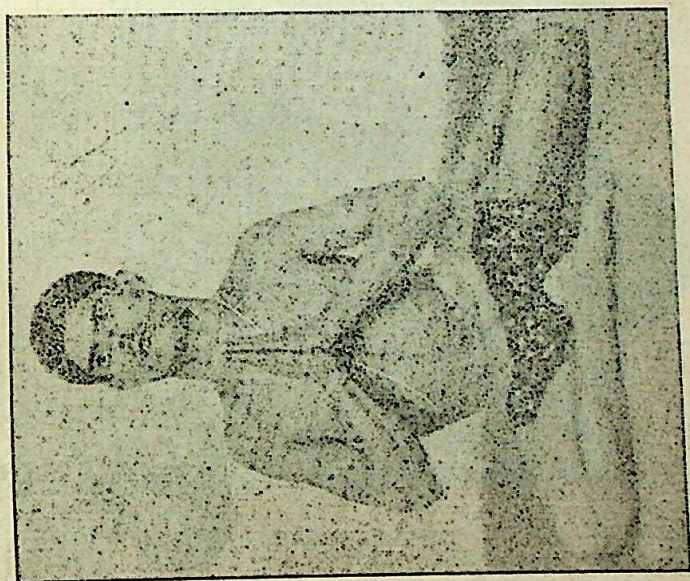
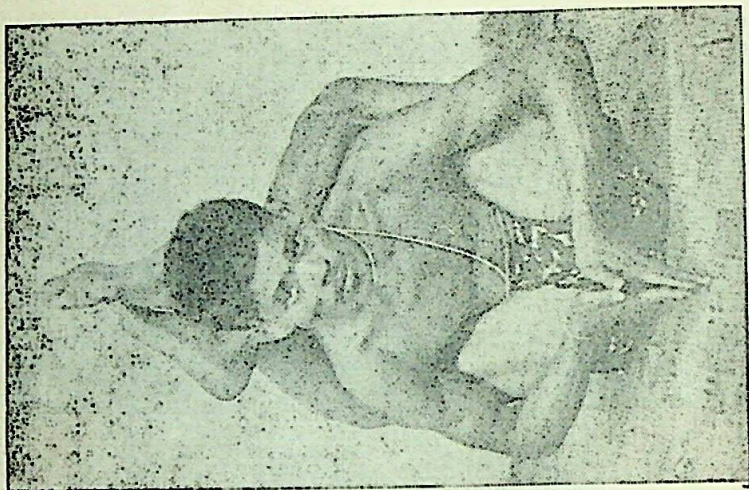
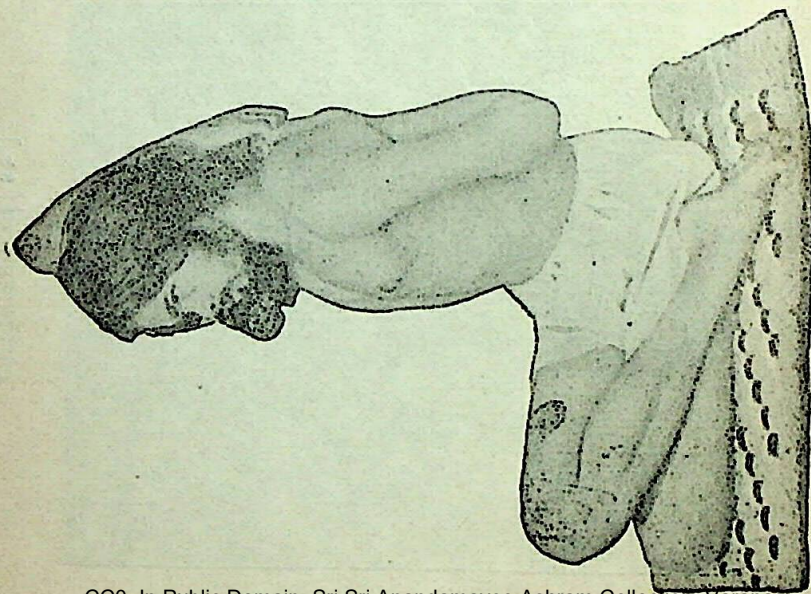
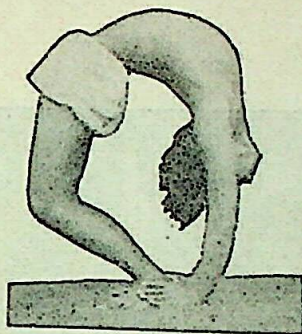
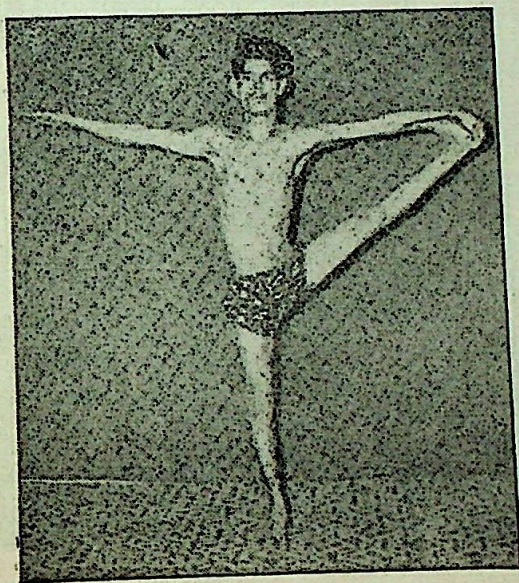
আমাদের প্রকাশিত যোগবিষয়ক পত্রিকা।

সহজ

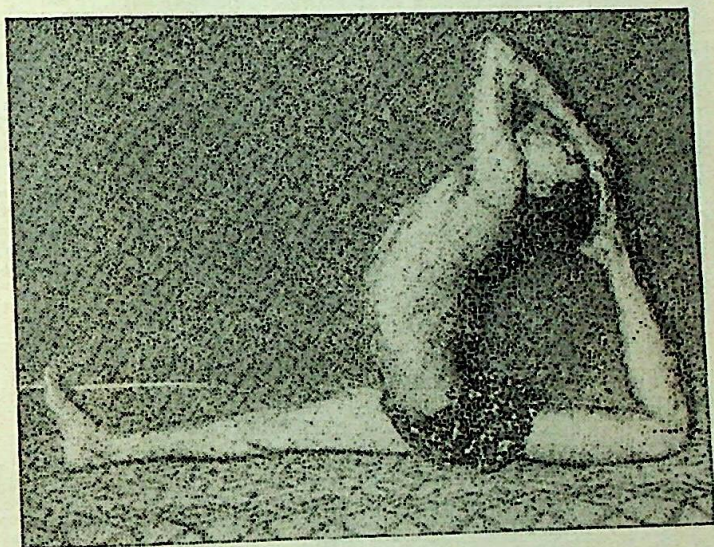
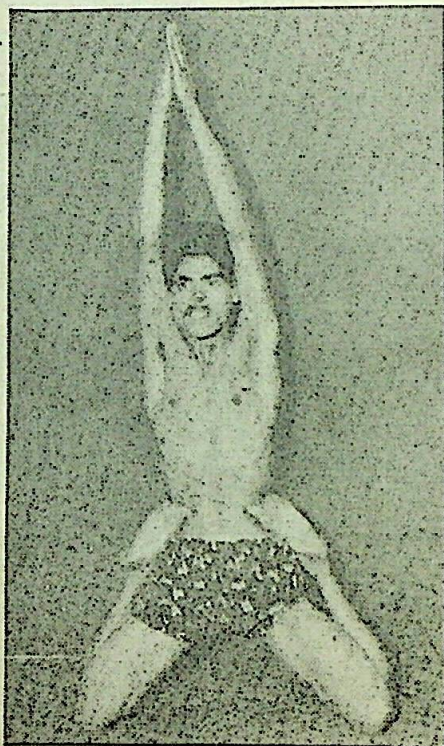
যৌগিক ব্যায়াম

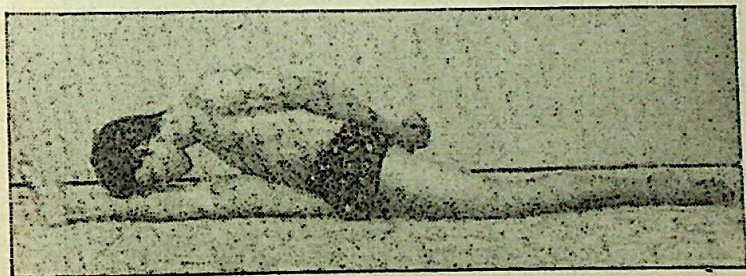
চিত্রাবলী

অঙ্গুষ্ঠাসন [পৃষ্ঠা ৩৫]

অর্ধচক্রাসন [পৃষ্ঠা ২৭]

আকর্ণধনুরাসন [পৃষ্ঠা ৩৪]

উড্ডীয়ানবন্ধ-মুদ্রা [পৃষ্ঠা ২৪]

উত্থিত পশ্চিমোত্তান আসন [পৃষ্ঠা ১০]

উত্থিত পদ্মাসন [পৃষ্ঠা ৩১]

উপাধানাসন [পৃষ্ঠা ৪৯]

উষ্ট্রাসন [পৃষ্ঠা ৩১]

ওঁকারাসন [পৃষ্ঠা ৯৫]

গরুড়াসন [পৃষ্ঠা ৪৭]

গোখিলাসন [পৃষ্ঠা ৪৩]

গ্রীবাসন বা প্রস্তরাসন [পৃষ্ঠা ৪৭]

গোমুখাসন [পৃষ্ঠা ৭]

চক্রাসন [পৃষ্ঠা ২৭]

চতুষ্কোণাসন [পৃষ্ঠা ৪৪]

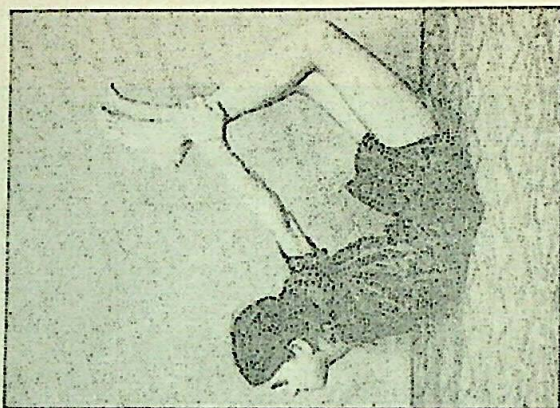
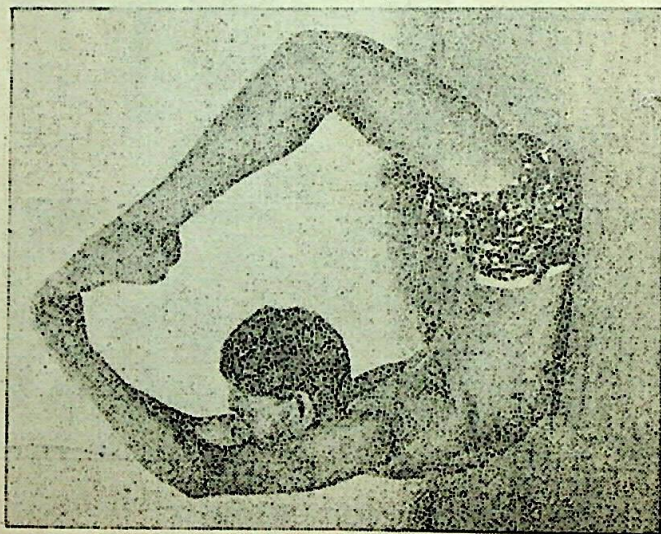
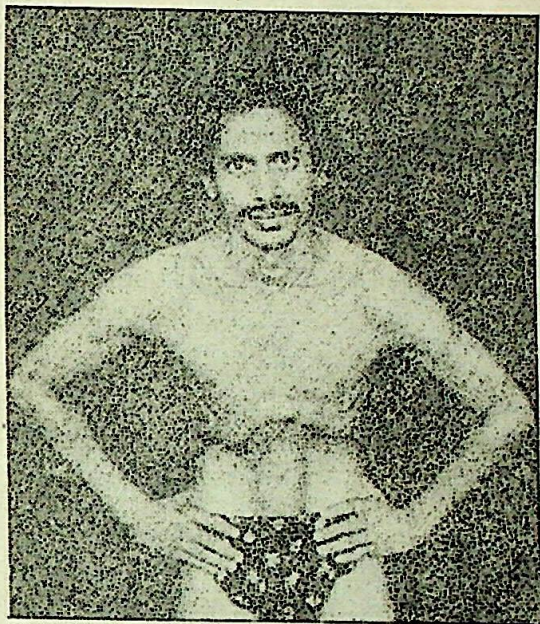
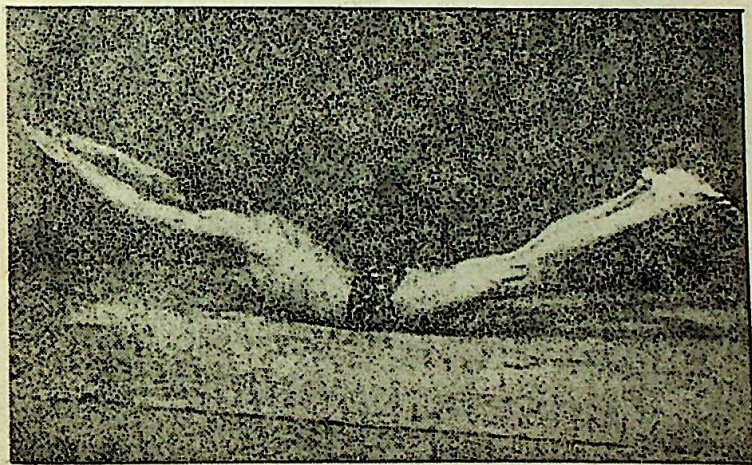
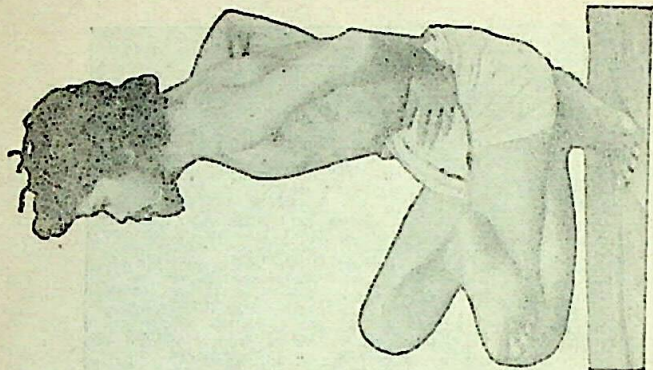
ত্রিকোণাসন [পৃষ্ঠা ২৩]

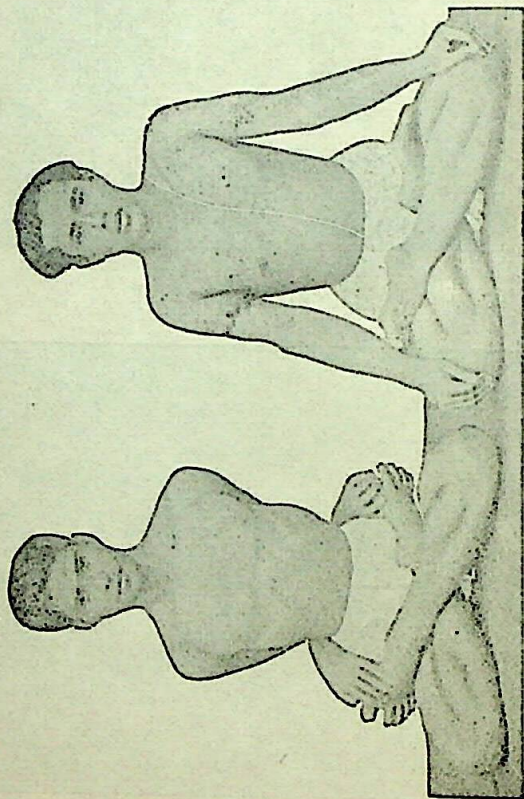
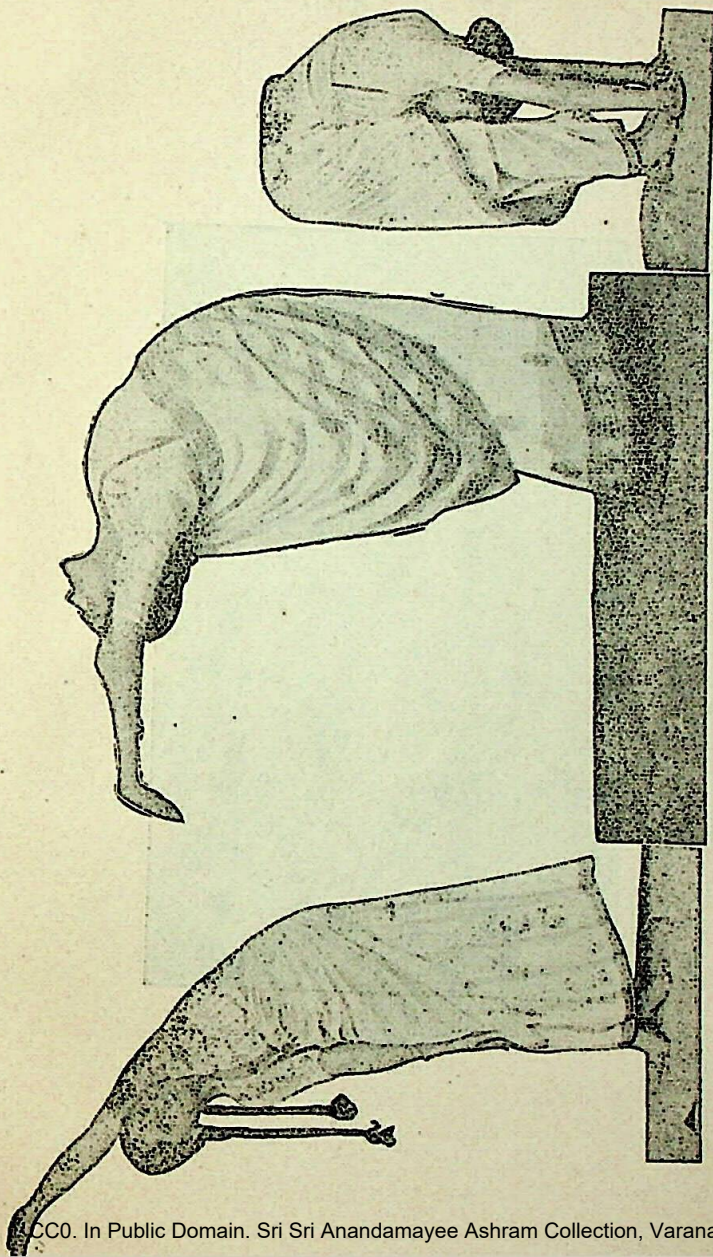
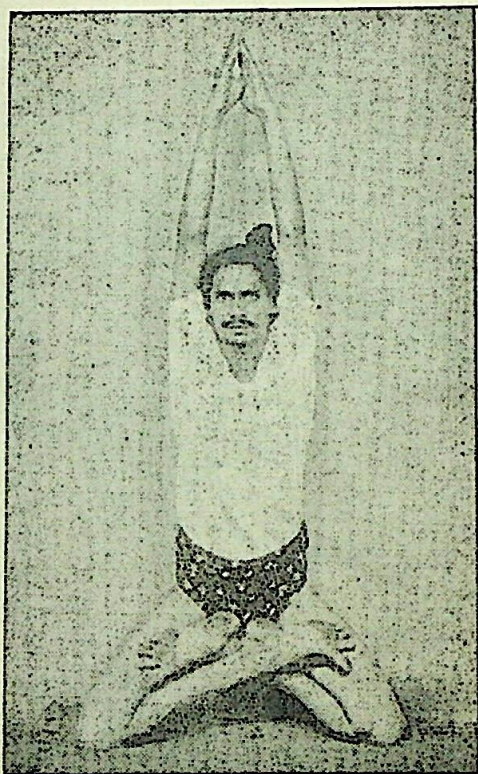
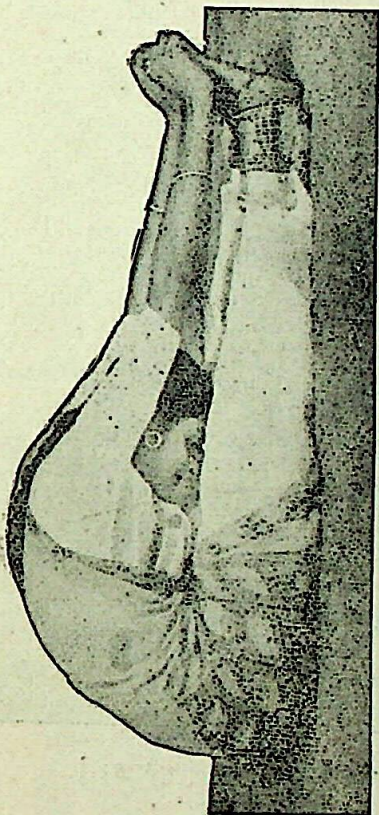
ত্রিভুজাসন

দ্বিপদ গোথিলাসনে পর্বতাসন [পৃষ্ঠা ৪৬]

দ্বিপদ সম্প্রসারণাসন [পৃষ্ঠা ৪৩]

দ্বিপদ সম্প্রসারণাসনে জানুশিরাসন

ময়ূরাসন নং ১ [পৃষ্ঠা ১৭]

ময়ূরাসন নং ২

নৌলী [পৃষ্ঠা ৫০]

পদ্মাসন [পৃষ্ঠা ২]

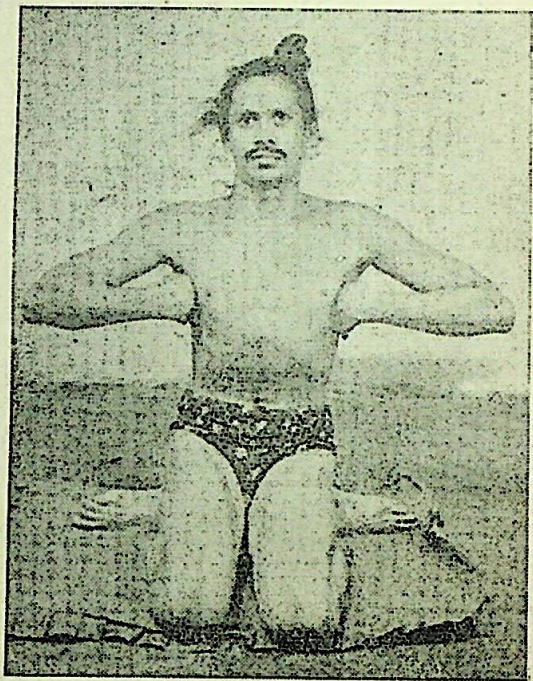
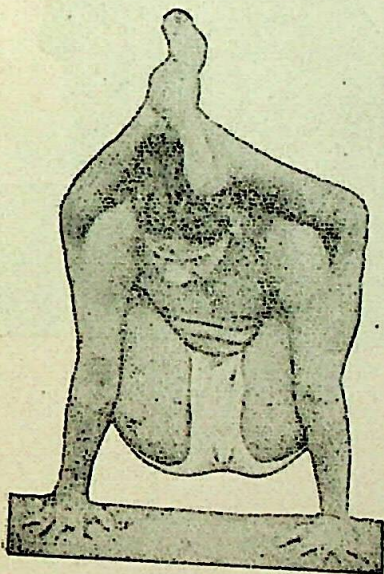
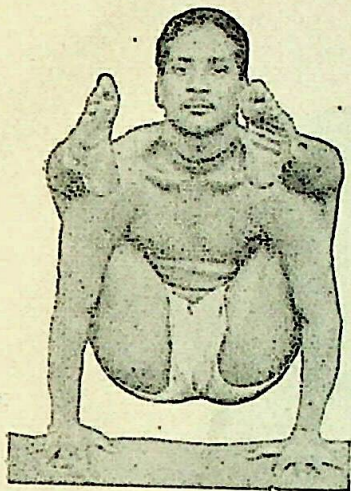
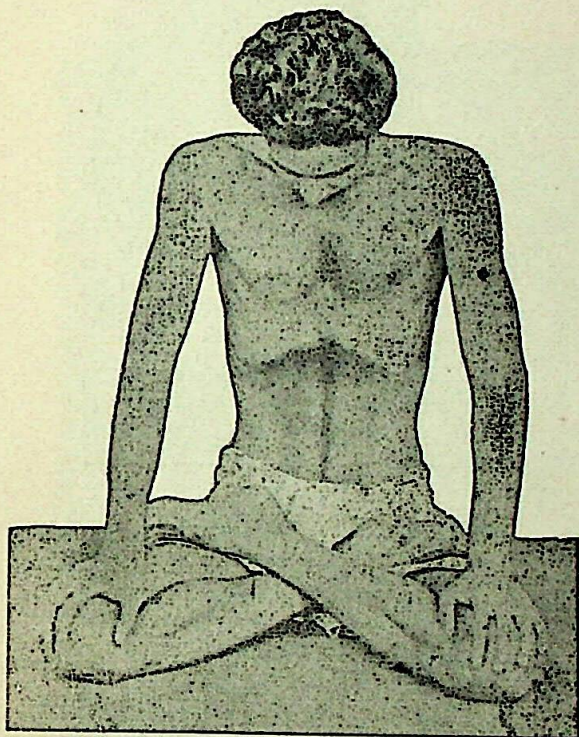
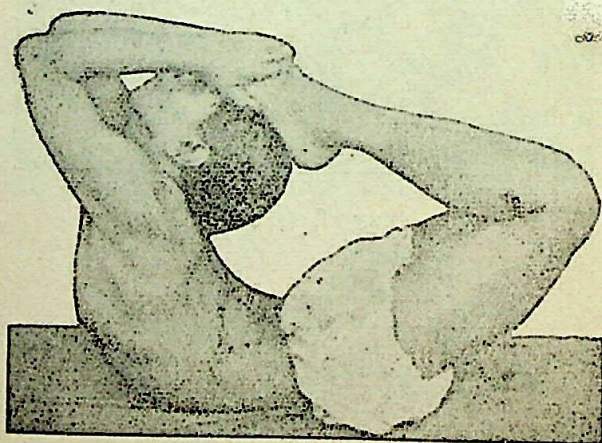
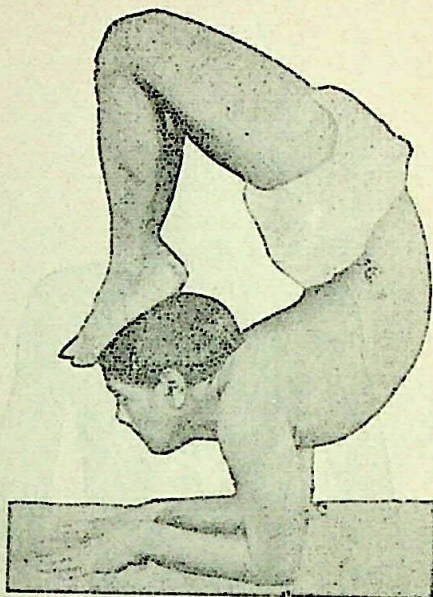
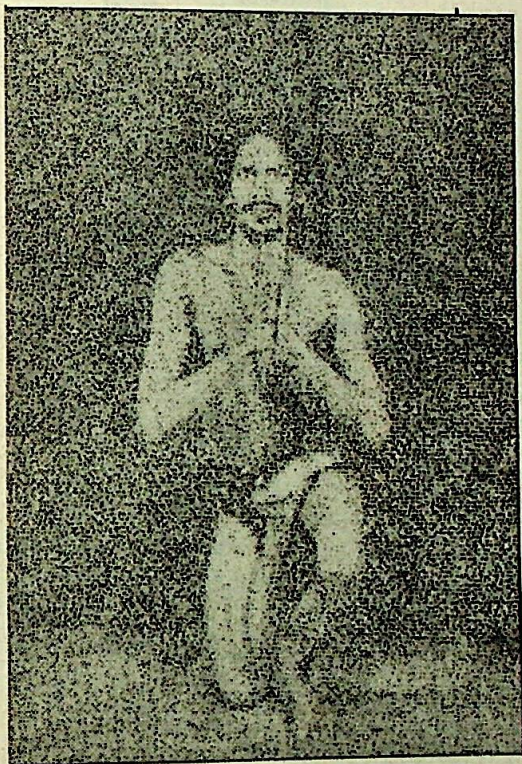
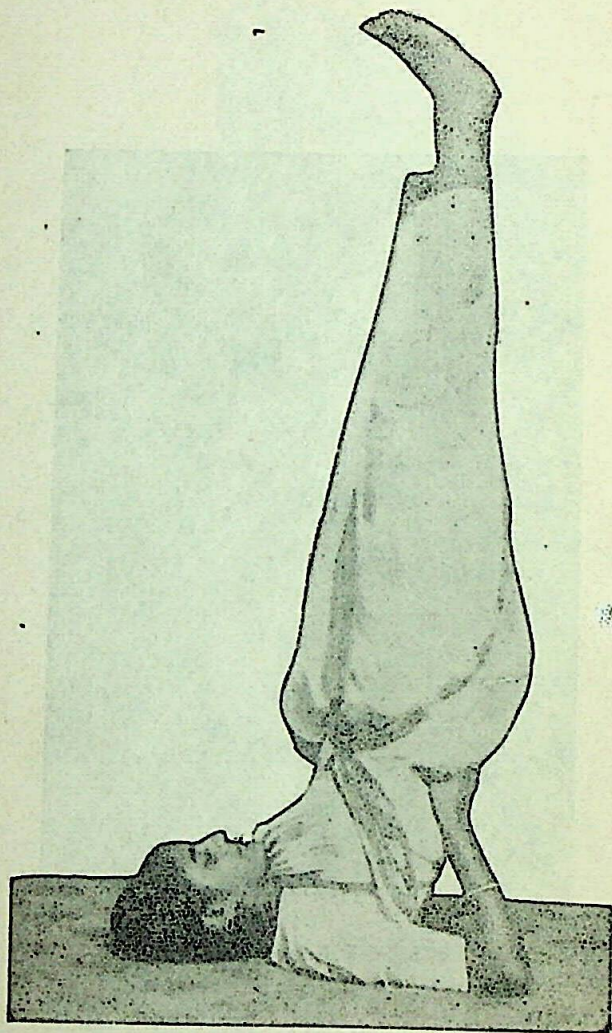
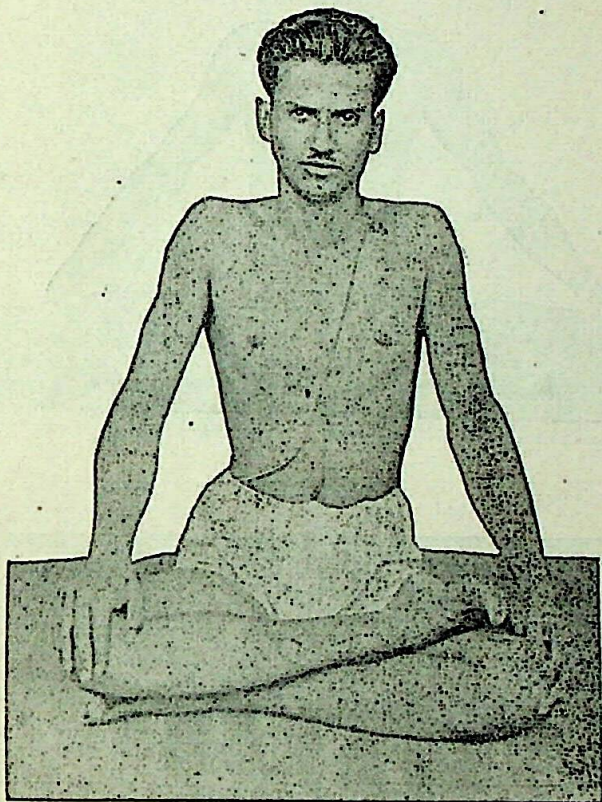
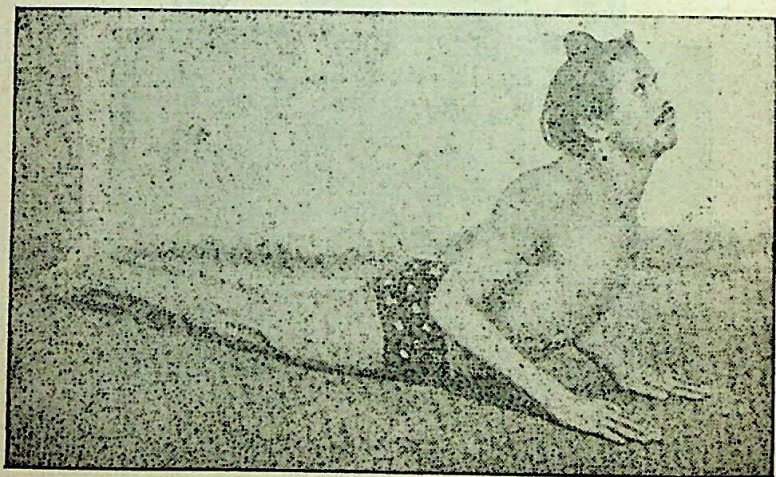
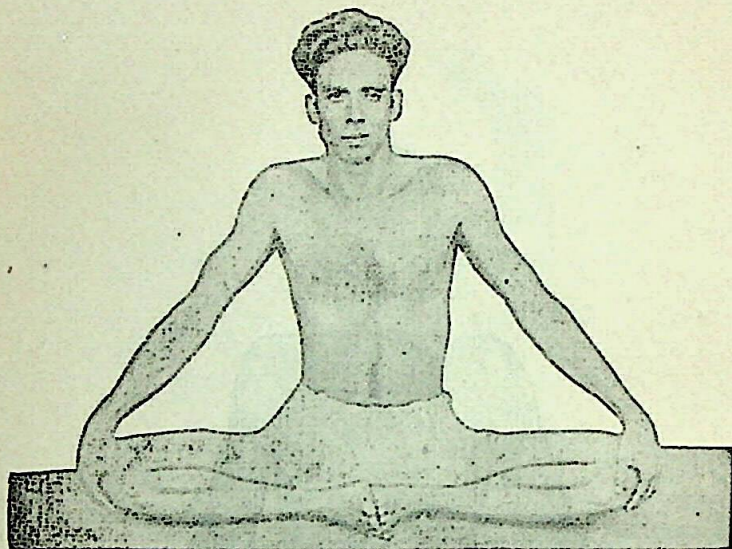
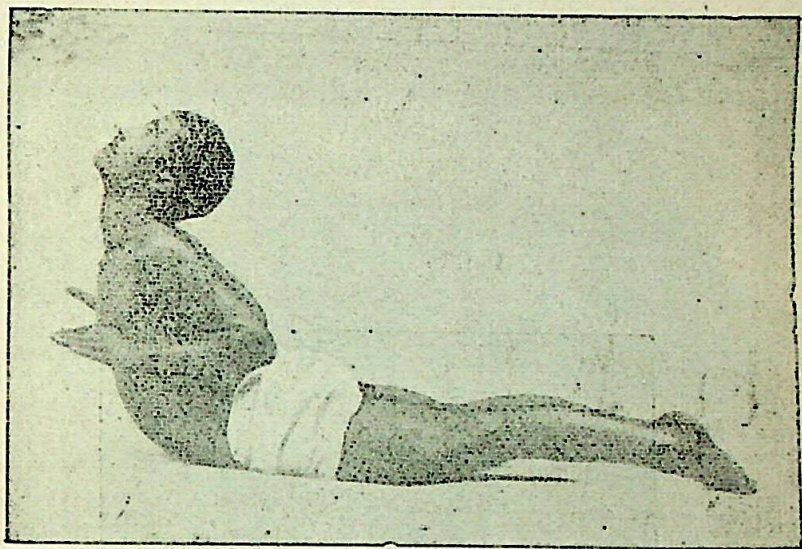
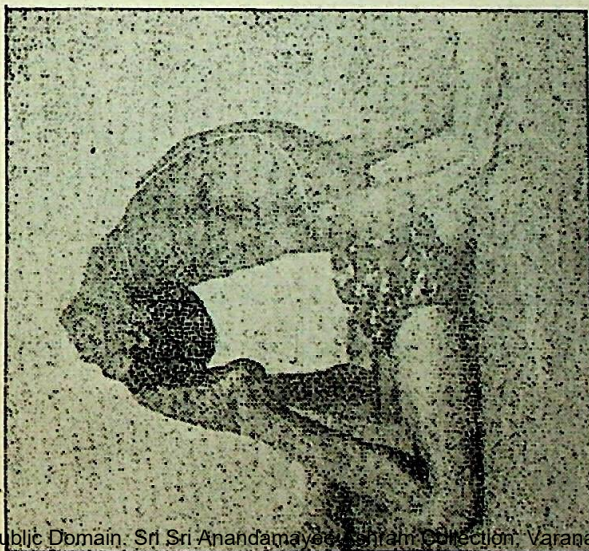
পদাঙ্গুষ্ঠাসন [পৃষ্ঠা ২৮]

পদহস্তাসন [:পৃষ্ঠা ১৮]

পর্বতাসন

পশ্চিমোত্তান আসন [পৃষ্ঠা ১০]

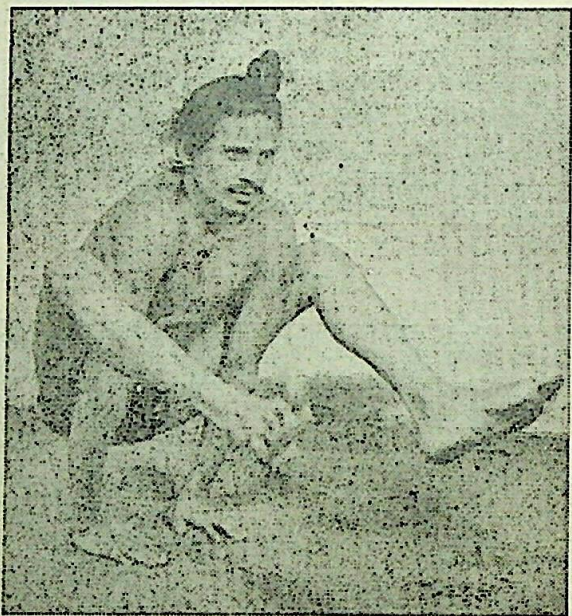
পাদ-ত্রিকোণাসন [পৃষ্ঠা ৪২]

পাশিনী মুদ্রা [পৃষ্ঠা ৭৯]

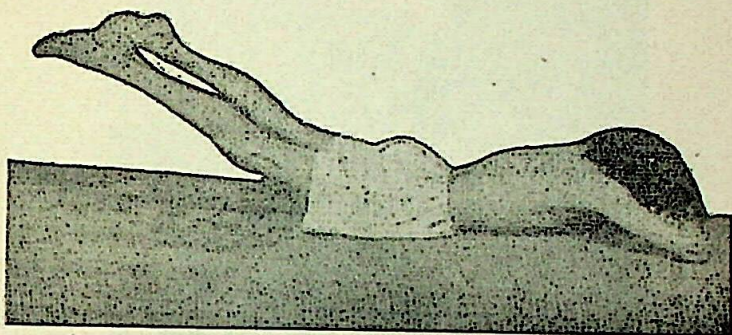
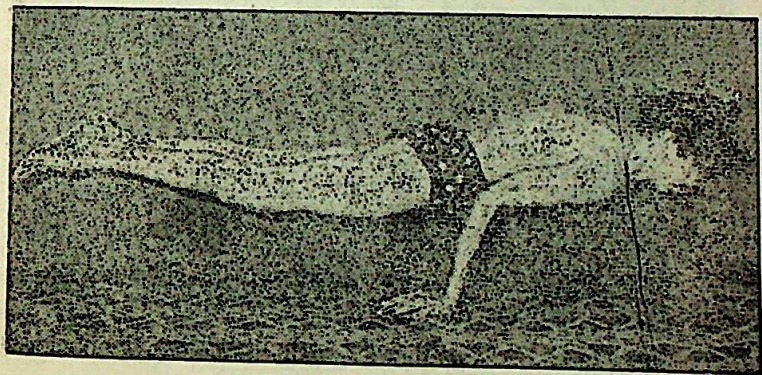
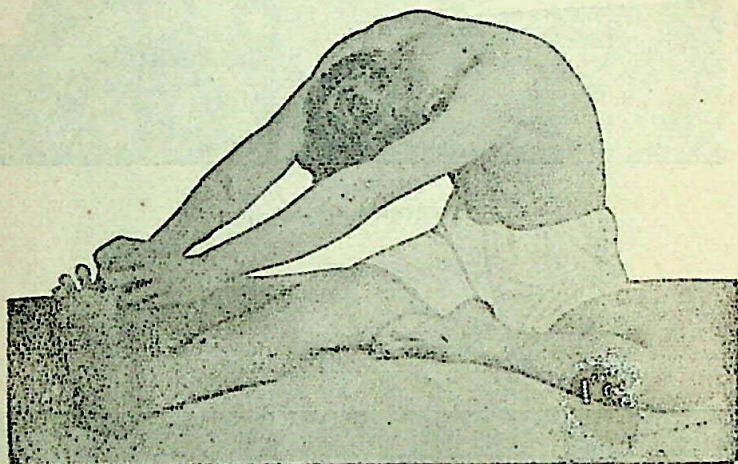
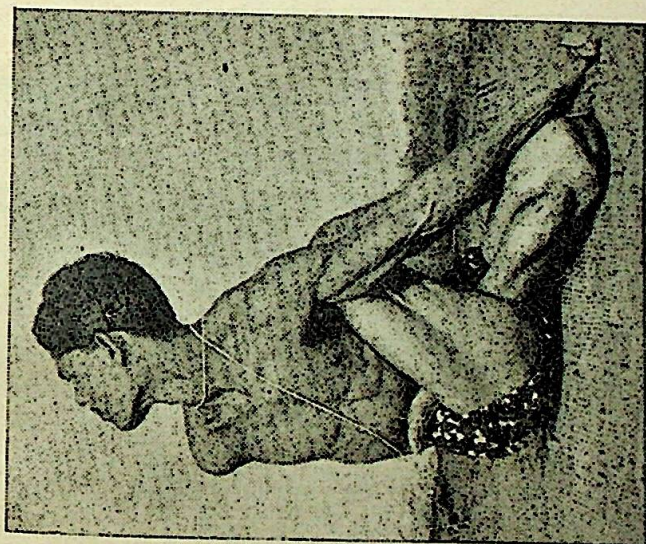
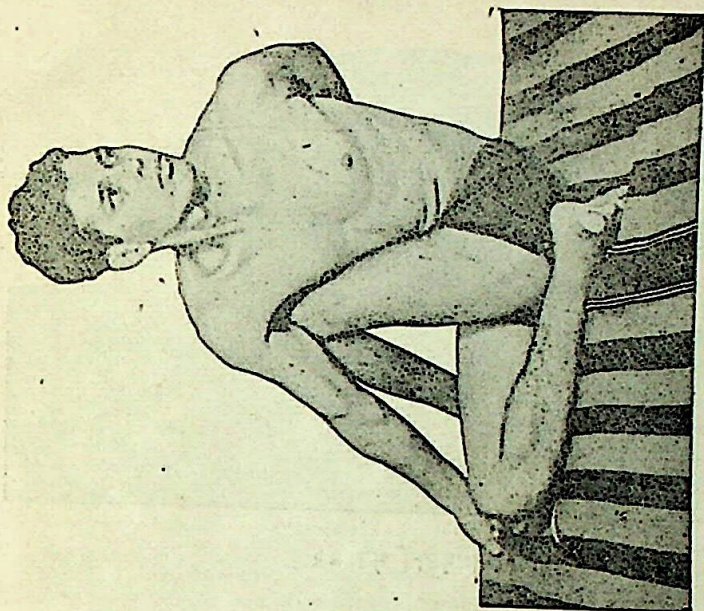
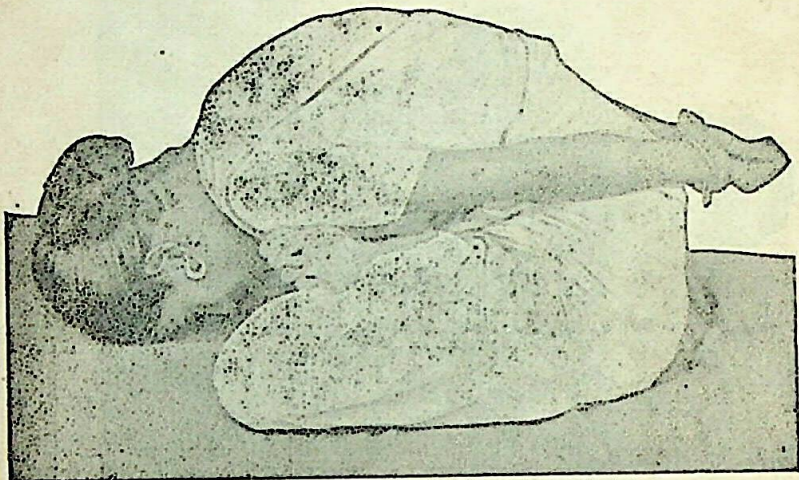
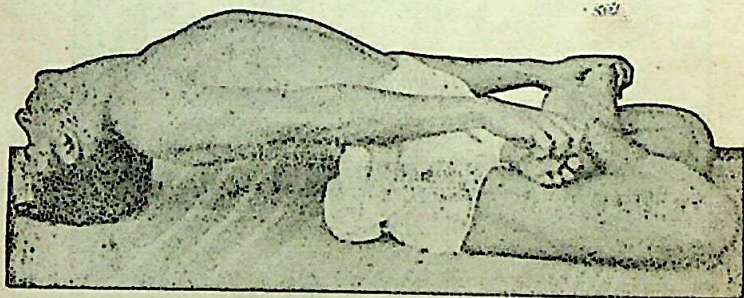
বজ্রাসন [পৃষ্ঠা ৬]

বন্ধত্রয় [পৃষ্ঠা ৯৯]

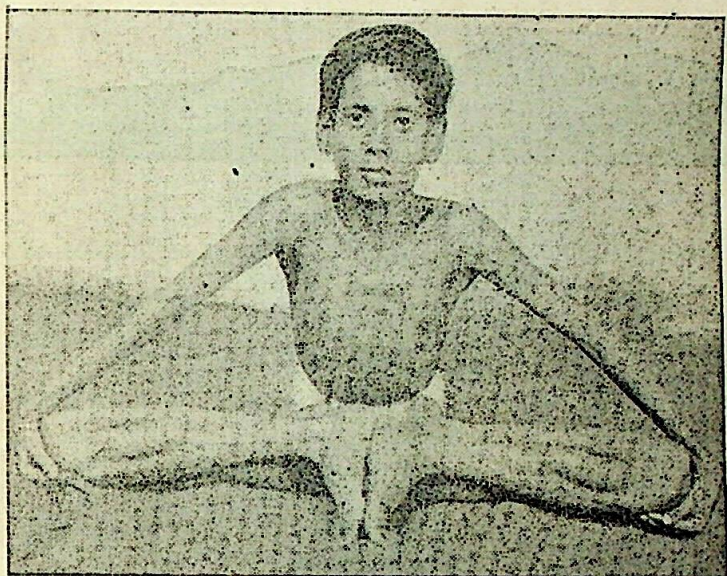
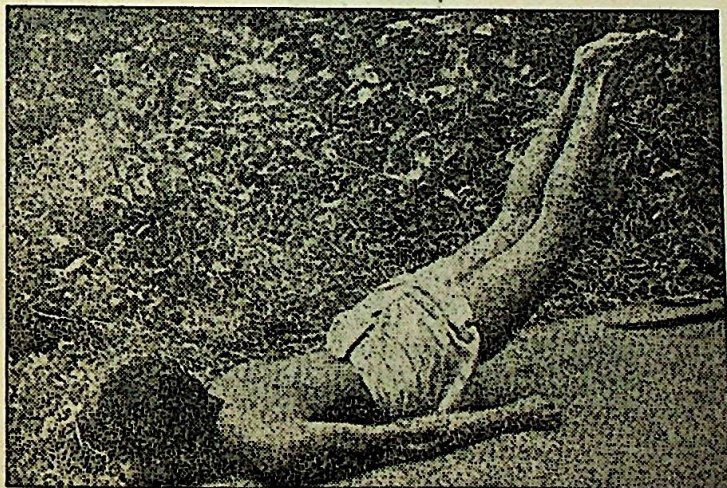
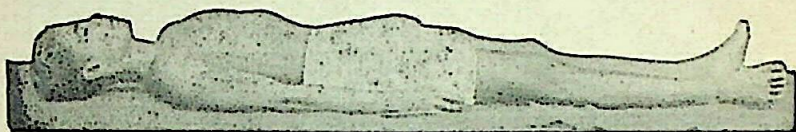
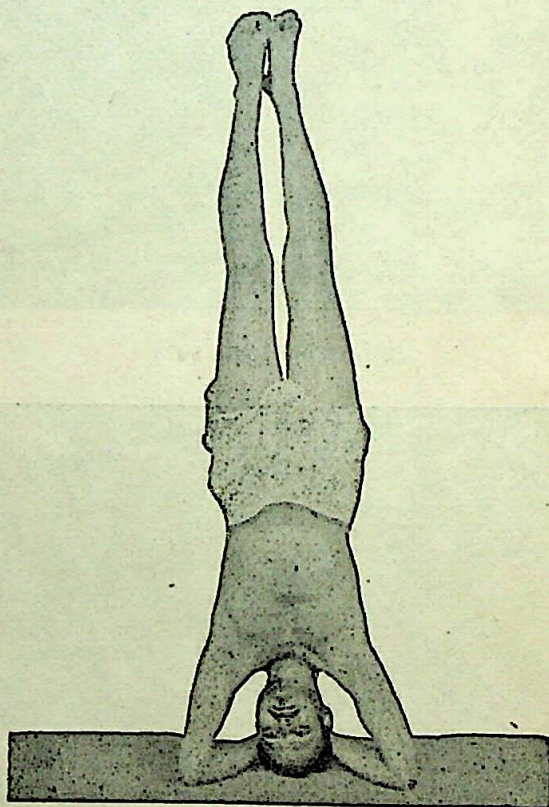
বৃশ্চিকাসন [৭৮ পৃষ্ঠা]

বাতায়ন আসন [পৃষ্ঠা ৪১]

বিপরীতকরণী মুদ্রা [পৃষ্ঠা ৫৩]

বীরাসন [পৃষ্ঠা ৫]

ভুজঙ্গাসন [পৃষ্ঠা ১৩]

ভুজঙ্গাসন—২

ভুজঙ্গাসন—৩

ভেকাসন [পৃষ্ঠা ৪৩]

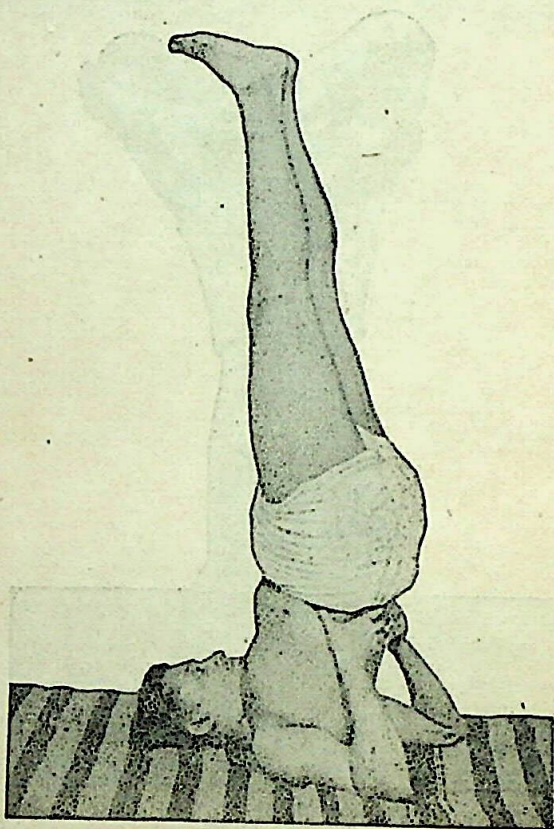
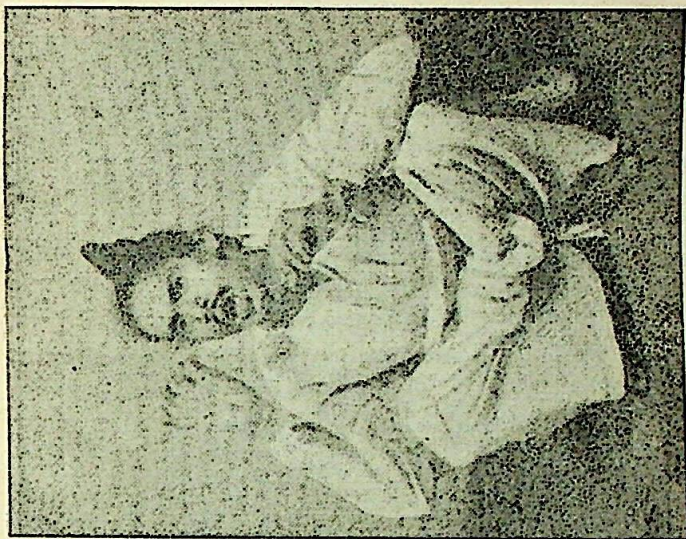
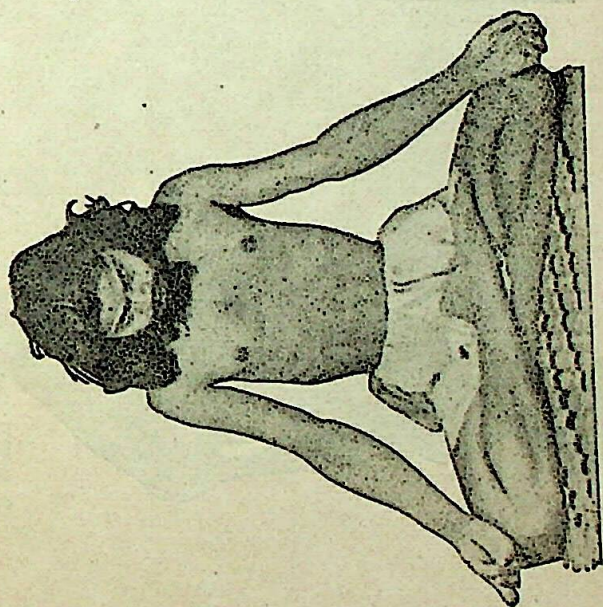
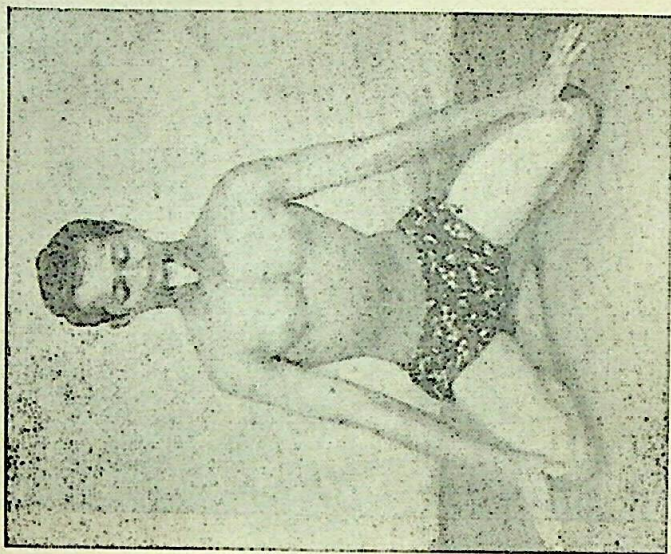
মকরাসন [পৃষ্ঠা ৩২]

ময়ূরাসন [পৃষ্ঠা ৪৯]

মহামুদ্রা [পৃষ্ঠা ৮৮]

মৎস্যেন্দ্রাসন [পৃষ্ঠা ২১]

যোগমুদ্রা [পৃষ্ঠা ৫২]

মৎস্যাসন [পৃষ্ঠা ৬৭]

যোনি আসন [পৃষ্ঠা ৪৫]

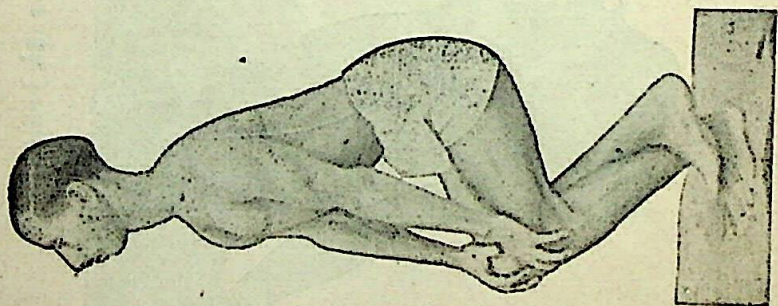
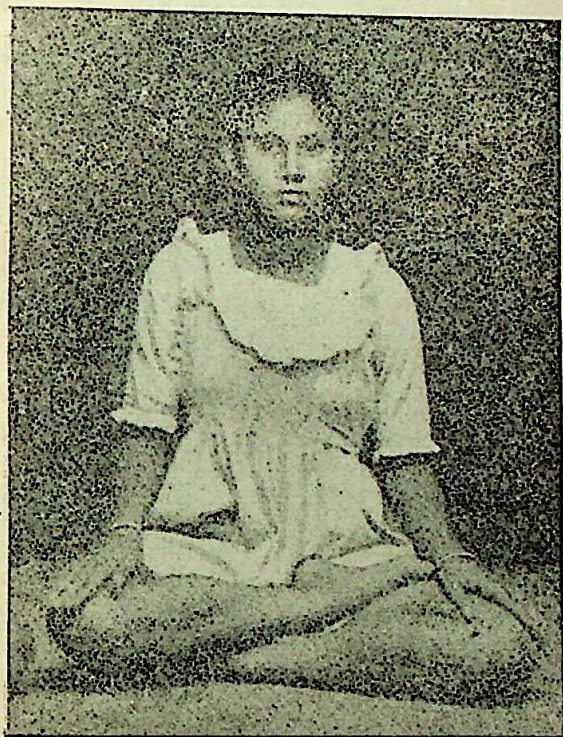
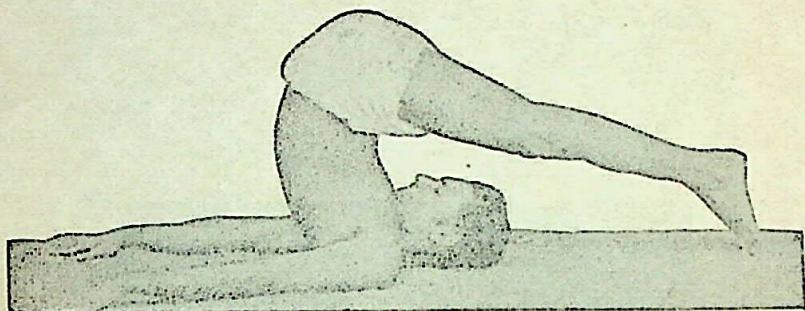
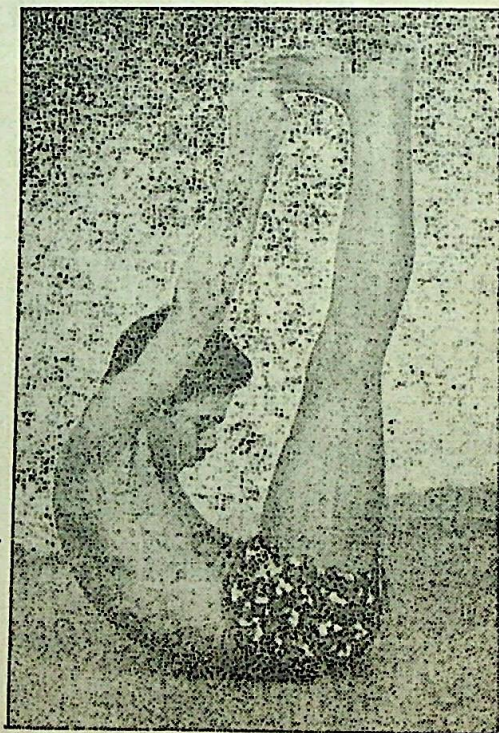
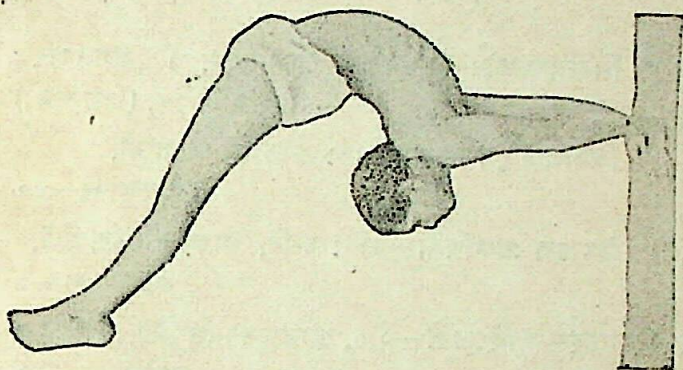
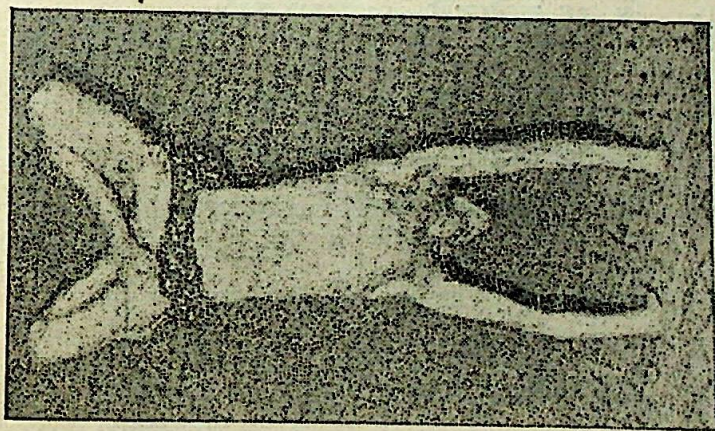
শলভাসন [পৃষ্ঠা ৪৫]

শবাসন [পৃষ্ঠা ৩৬]

শীর্ষাসন [পৃষ্ঠা ৭১]

শীর্ষাসনে পদ্মাসন

সর্বাঙ্গাসন [পৃষ্ঠা ৫৮]

সূত্রনেতি

সিদ্ধাসন [পৃষ্ঠা ৪]

সিংহাসন [পৃষ্ঠা ৪৮]

সঙ্কটাসন [পৃষ্ঠা] ৩৩

স্বস্তিকাসন [পৃষ্ঠা ৫]

হলাসন [পৃষ্ঠা ২৩]

হস্তপদাঙ্গুষ্ঠাসন [পৃষ্ঠা ৪৭]

হস্ত-শীর্ষাসন [পৃষ্ঠা ৭৭]

হস্ত-শীর্ষাসনে পদ্মাসন

পুস্তক-প্রাপ্তিস্থান

(১) শিবানন্দ-মঠ—(উমাচল যোগাশ্রম,) কামাখ্যা, গৌহাটী-১০, (আসাম)

(২) শিবানন্দ যোগাশ্রম, ৪৭১ নেতাজী কলোনী, কলিকাতা—৫০

(৩) উমাচল প্রকাশনী—৫৮।১।৭-বি, রাজা দীনেন্দ্র ষ্ট্রীট, কলিকাতা—৬

(৪) মহেশ লাইব্রেরী—২।১, শ্যামাচরণ দে ষ্ট্রীট, কলিকাতা—১২

(৫) নবভারত পাব্‌লিশার্স—৭২, হ্যারিসন রোড, (Cal-9)

(৬) দাশগুপ্ত এণ্ড কোং—৫২।৩, কলেজ ষ্ট্রীট, Cal-12

(৭) শ্রীগুরু লাইব্রেরী—২০৪, বিধান-সরণি, কলিকাতা—৬

(৮) ডি. এম্. লাইব্রেরী—৪২ বিধান-সরণি, কলিকাতা—৬

(৯) **Book Forum,** Panbazar, Gauhati, Assam.

(১০) সর্বোদয় বুকষ্টল—হাওড়া ষ্টেশন, হাওড়া

(১১) **Lawyer's Book Stall,** Panbazar, Gauhati-1. Assam.

(১২) রকমারি পুস্তক ভাণ্ডার—২।১ শ্যামাচরণ দে ষ্ট্রীট, কলিকাতা—১২

(১৩) বীণা লাইব্রেরী—৮৭এ, এস্. জি. জি. জি. রোড, কলিকাতা—৬১

——

'যোগবলে রোগ আরোগ্য'

"শ্রীমৎ স্বামী শিবানন্দ সরস্বতী রচিত 'যোগবলে রোগারোগ্য' গ্রন্থটী আমরা আদ্যোপান্ত পড়লাম এবং আরও অনেককে পড়ালাম। সবারই এক মত—গ্রন্থটী অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। গ্রন্থটী যে কেউ পড়বেন তিনিই এর প্রয়োজন সম্পর্কে নিঃসন্দেহে এই মতই প্রচার করবেন।..."যখন বাঙ্গালী-জাতি প্রায় ধ্বংসের মুখে এগিয়ে যেতে বসেছে: সেই সময় আমাদের নানা সমস্যার একটা সমস্যা প্রতিকারের জন্য আশার আলো নিয়ে যিনি এগিয়ে আসেন, তাঁকে আমরা অভিনন্দন জানাই।

...আলোচ্য গ্রন্থটি আমরা প্রত্যেক বাঙ্গালীকেই পড়ে দেখবার জন্য অনুরোধ করব। একবার পড়তে আরম্ভ করলে সমস্ত বইটাই পড়বার আগ্রহ জন্মায় এবং সমস্ত বইটা পড়া হয়ে গেলে মনে হয়—এত সহজ, এত সাধারণ বিষয়টি না জানা থাকায় কত মারাত্মক রকম ভুলই না আমরা করি। শরীর-তত্ত্বের জটিল বিষয়গুলি এত সুন্দর এবং এত প্রাঞ্জলভাবে যে বুঝানো যেতে পারে, তা এই বইটি না পড়লে ধারণা করা যায় না। আমরা সাধারণতঃ যে-সব রোগে প্রায়ই ভুগি সেই অতি-পরিচিত রোগগুলির স্বরূপ এই বইটিতে উদ্‌ঘাটিত করা হয়েছে।...রোগের কারণ যদি সাধারণের বোধগম্য হয়, তা'হলে রোগ আরোগ্য হতে বেশী দেরী লাগে না। শুধু তাই নয়, এই গ্রন্থের নির্দেশমত চল্‌লে বহু কঠিন ও দুরারোগ্য রোগের হাত থেকে চিরতরে নিষ্কৃতি পাওয়া যায়।...কোন কঠিন অথবা দুঃসাধ্য যোগ-ক্রিয়ার ব্যবস্থা এই বইটীতে নাই—সহজসাধ্য অল্প কয়েকটী যোগক্রিয়ার সাহায্যে সর্বব্যাধি আরোগ্য ও ভাবী রোগের আক্রমণ প্রতিরোধের ব্যবস্থা এতে দেওয়া হয়েছে।"...

মহিলা পত্রিকা, ১৩৫৮—চামেলি রহমান